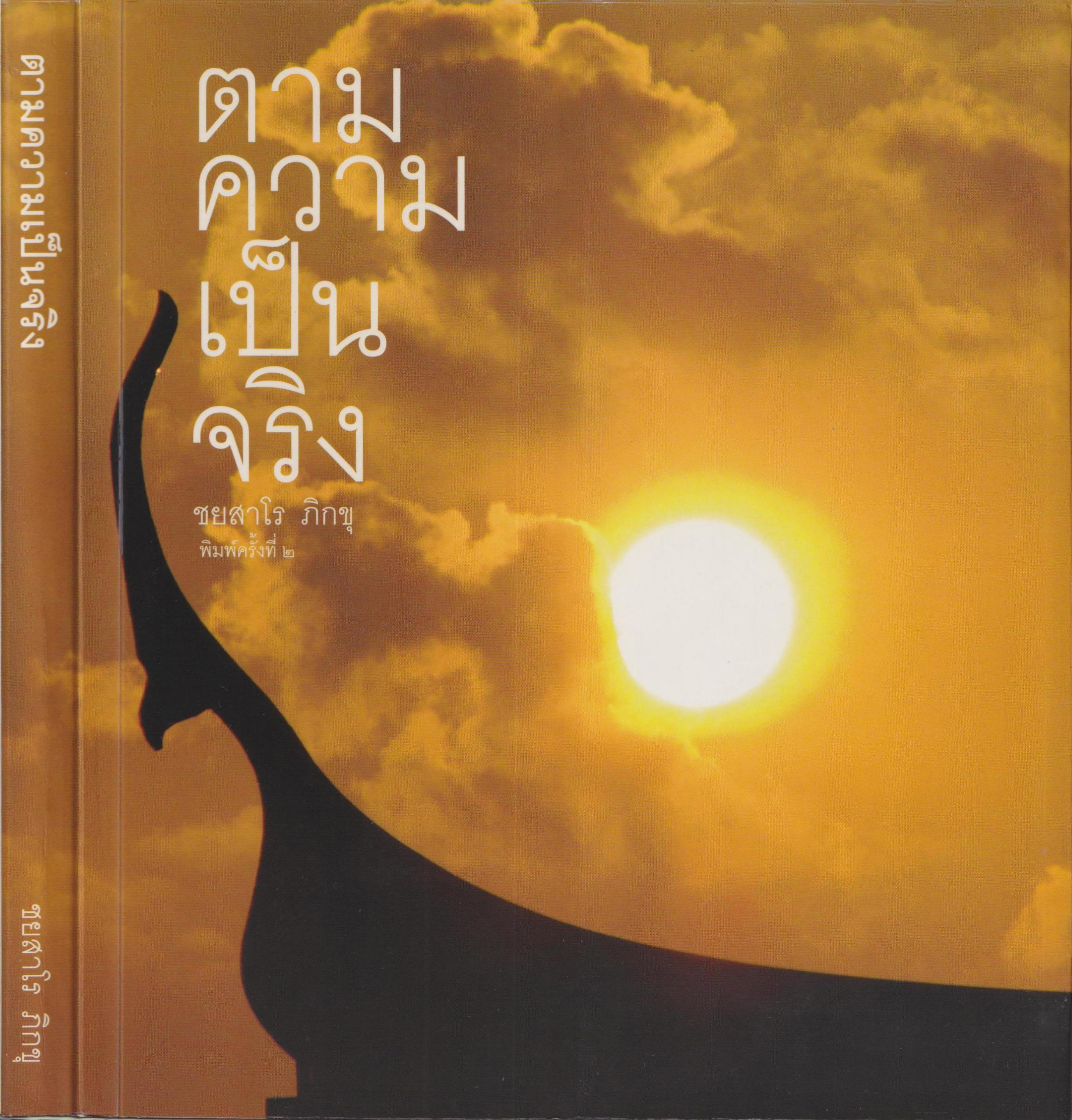
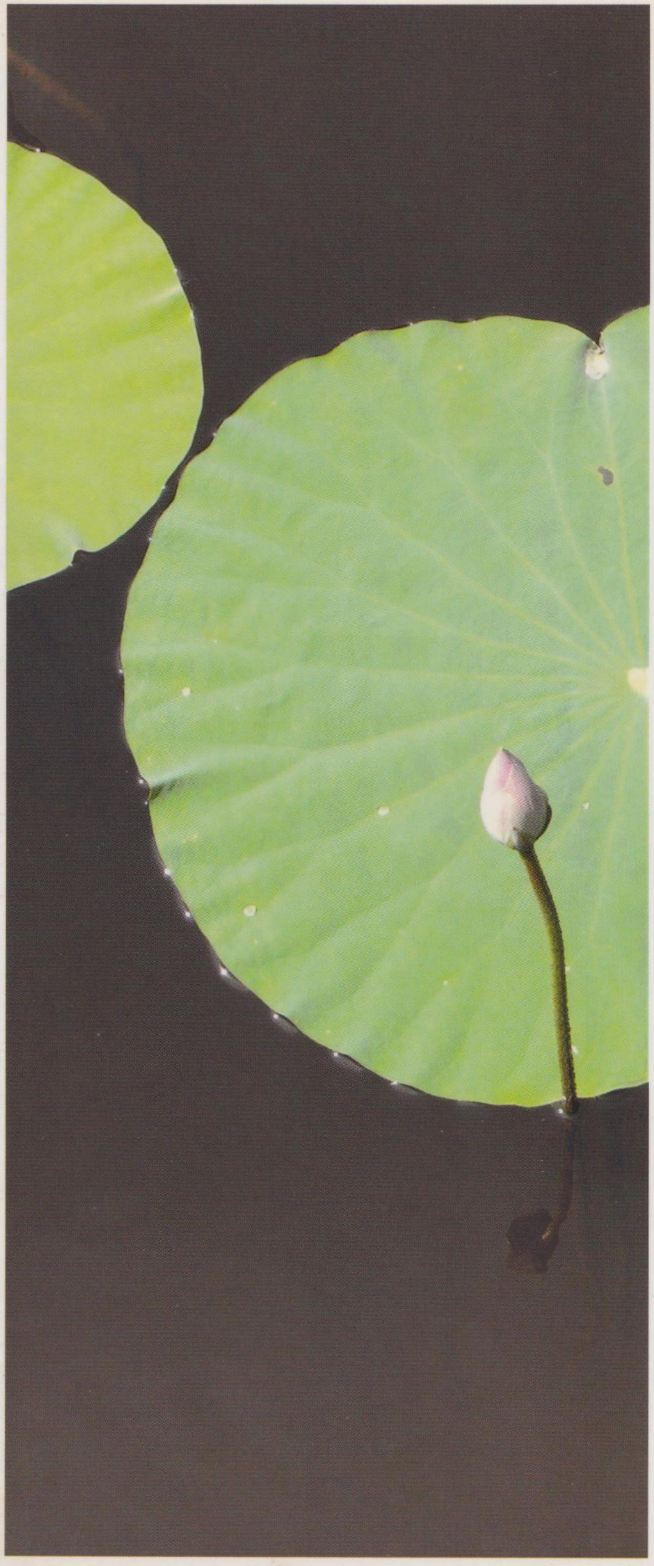


ตาม ความ เป็น จริง

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๒

ตามความเป็นจริง
ชยสาโร ภิกขุ



ตาม ความ เป็น จริง









ตามความเป็นจริง

ชยสาโร ภิกขุ

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

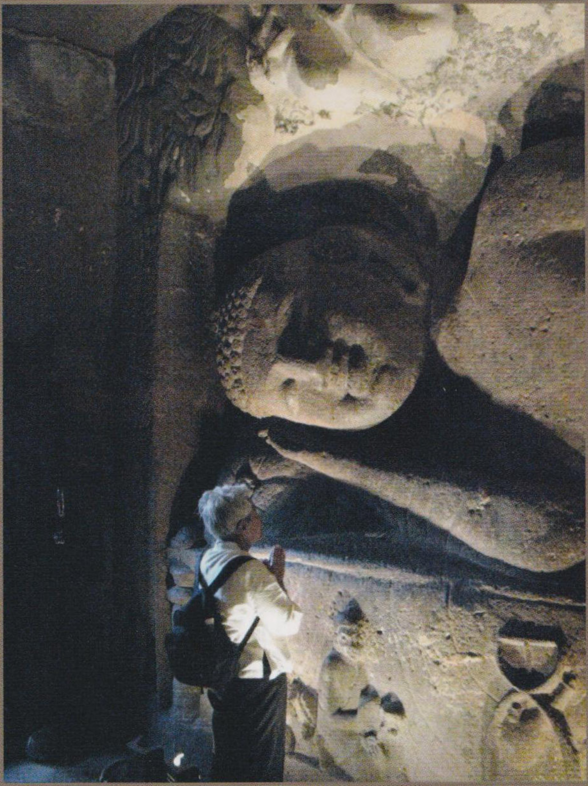
มูลนิธิปัญญาประทีป หรือโรงเรียนทอสี
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
๑๘ ซ.ประชาอุทิศ ๓๓ แยก ๒๕ แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กทม. ๑๐๑๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๔๒๘-๗๔๙๙

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ



ชาวนาไขน้ำเข้านา
ช่างศรดัดลูกศร
ช่างไม้ถากไม้
บัณฑิตฝึกตนเอง

- ธรรมบท ๘๐



คำนำ

ในการแต่งหนังสือประเภทนี้เป็นครั้งแรก อาตมาประสงค์ว่าผู้อ่านทั้งหลาย จะได้ทั้งความรู้ ทั้งความรู้สึกตรงตามความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น และสัมผัสรสชาติของ ธรรมะบันเทิง

ถ้าเป็นได้ ขอให้อ่านเล่มนี้ช้าๆ อนุญาตให้จิตใจของตนมีเวลาซึมซับ บรรยากาศและความหมายของภาพและข้อคิด

หนังสือ *ตามความเป็นจริง* สำเร็จด้วยน้ำใจของผู้มีจิตศรัทธาจำนวนมาก อาตมาจึงขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของผู้ถวายรูปถ่ายทุกๆ คน โลกนี้พออยู่ได้ถึงทุกวันนี้เพราะผู้รักการปิดทองหลังพระ ยังมีเหลืออยู่



ชีวิตนี้ไม่ง่าย
ชีวิตนี้ไม่ราบรื่น
ชีวิตนี้โอ๊ยหนัก
ชีวิตนี้ท้าทาย
ชีวิตนี้ไหวหวั่น
ชีวิตนี้เหมือนฝัน
เหมือนฝันสั้น
แสนสั้น









วันใดวันหนึ่ง
ชาติใดชาติหนึ่ง
จิตตื่นจากหลับ
ถามตัวเองว่า
ทั้งหมดนี้
ทำไม?
เพื่ออะไร?





พระพุทธองค์ตรัสว่าโลกนี้ร้อน
ร้อนด้วยไฟ
ไฟคือ ความโลภ ความโกรธ
ความหลง
มนุษย์เราต้องการความเย็น
แต่กลับเติมเชื้อของไฟทุกวัน

ถึงเฟอร์นิเจอร์ในกรงจะสุดหรู
ถึงลูกกรงจะเป็นทองคำแท้
สำนึกตัวว่าถูกกักขัง
นกคงไม่ยินดี

ความดีคืออะไร? ความชั่วคืออะไร?
อะไรคือหลักตัดสิน?
บุญคืออะไร? บาปคืออะไร?
เราจะรู้ได้อย่างไร?
ความสุขคืออะไร? ความทุกข์คืออะไร?
ความสุขที่แท้จริงคืออะไร?
ในเบื้องต้น คำตอบไม่สำคัญ
เท่าการหัดถามปัญหาที่ถูกประเด็น
ของชีวิตจริง



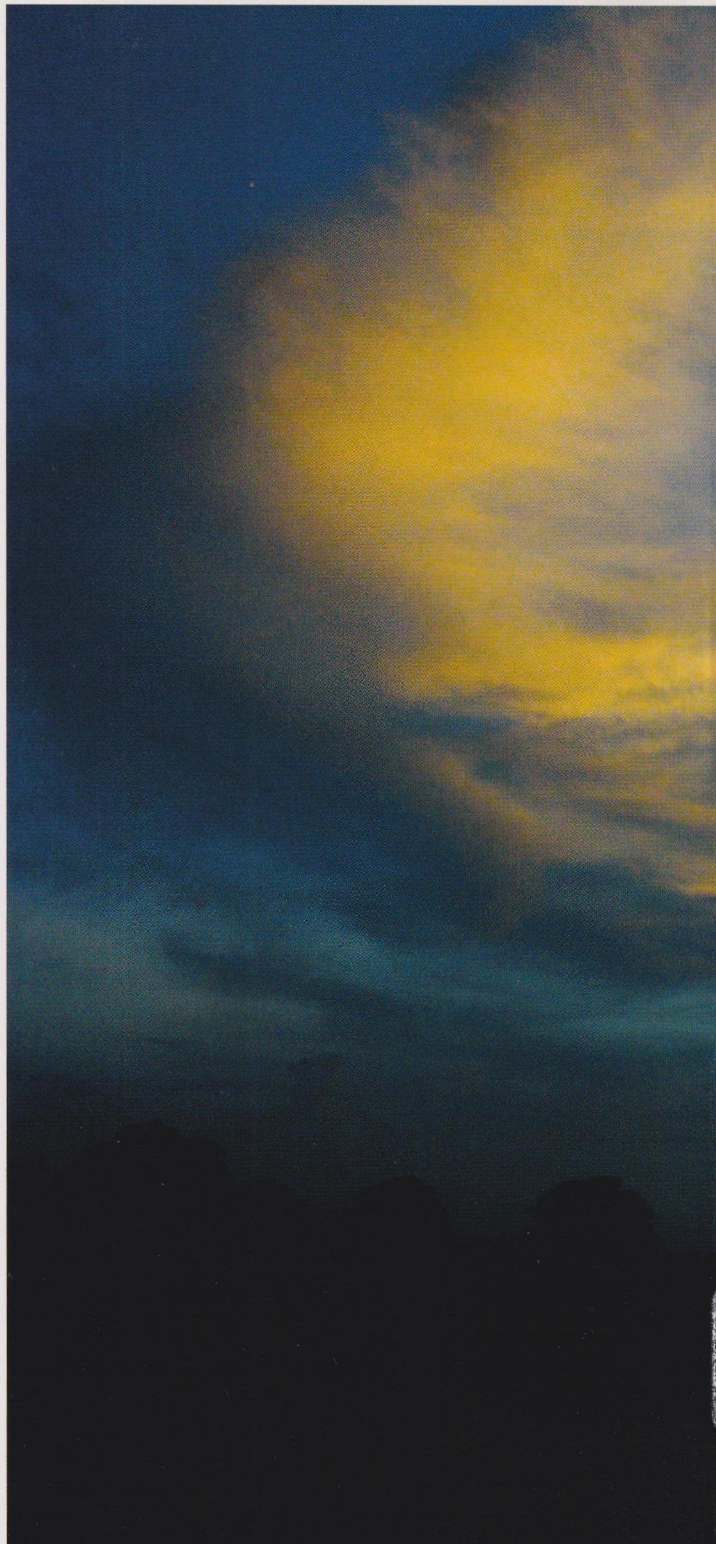






พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า
ความสุขที่แท้จริง
อยู่ที่ความรู้ที่ถ่องแท้
อันเป็นผลจากการศึกษา
ผลจากการฝึกกาย วาจา ใจ ของตน
พระองค์ไม่เรียกร้องให้เชื่อเรื่องนี้
แต่ท้าให้เราพิสูจน์เอง
พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์
ทำให้รู้สึกอบอุ่น

ตื่นขึ้นมารับรู้ว่า
มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ
เพราะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ
ในการเวียนว่ายตายเกิด
การพัฒนาตน
ทำให้ชีวิตมีความหมาย
มีแก่น
มีสาระ



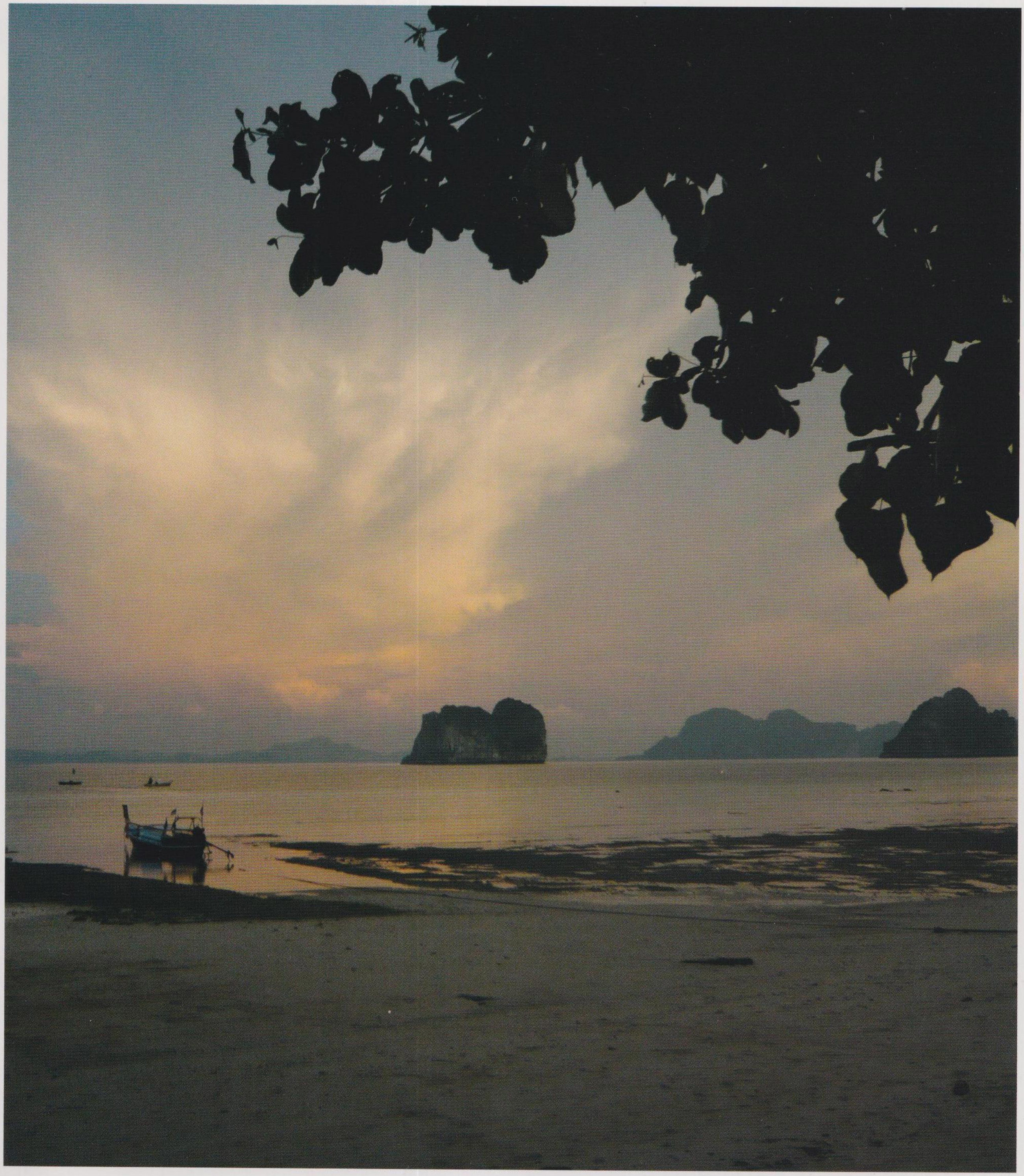




การลอยไปลอยมาตามกระแส
ไม่ใช่ชะตากรรม
ไม่ใช่พรหมลิขิต
ไม่จำเป็น

ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท
ด้วยความสำรวมระวัง
และด้วยการฝึกใจตนเอง
ผู้มีปัญญาควรสร้างเกาะแก่ตน
ที่ห้วงน้ำไม่สามารถท่วมได้

- ธรรมบท ๒๕

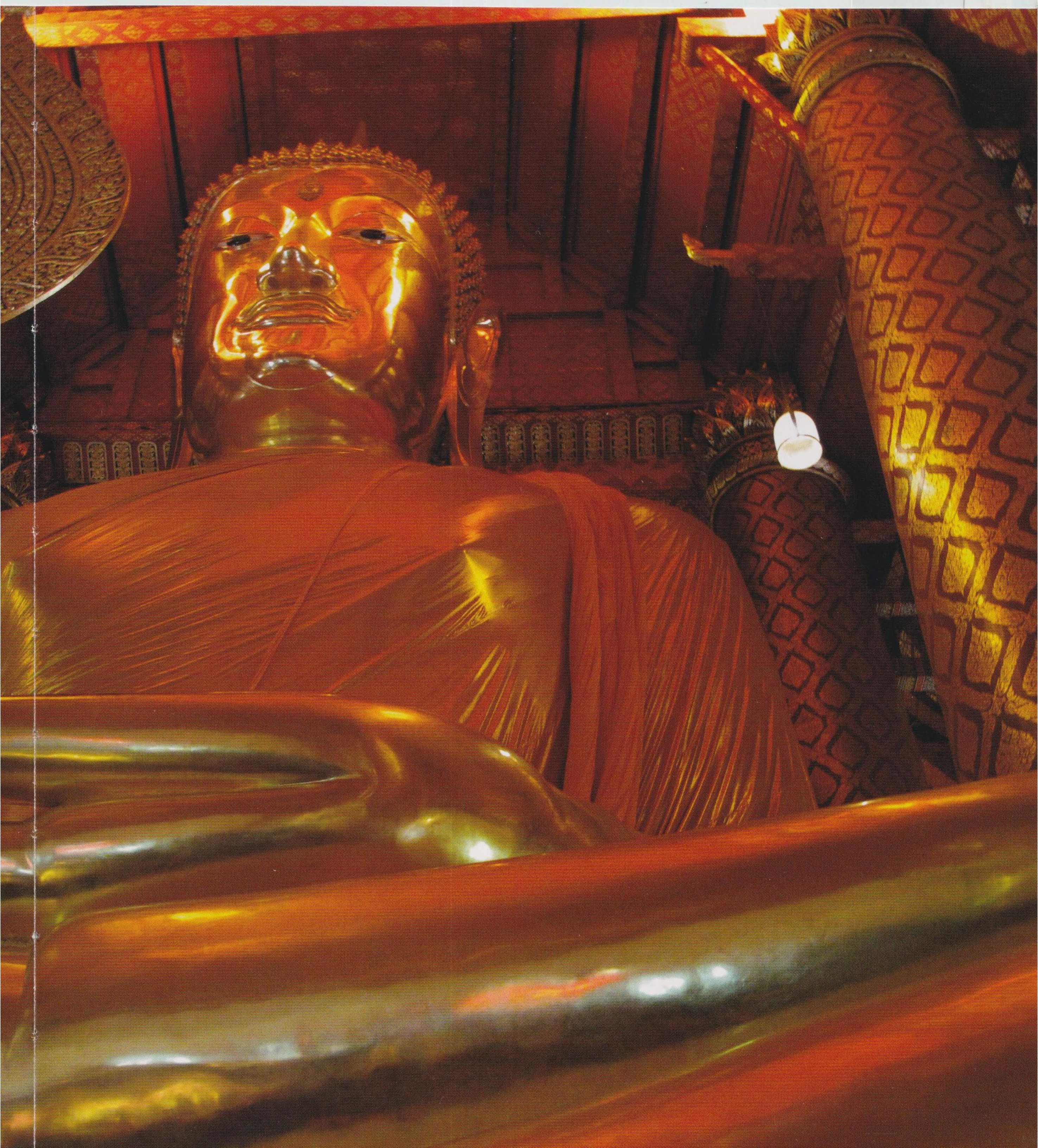


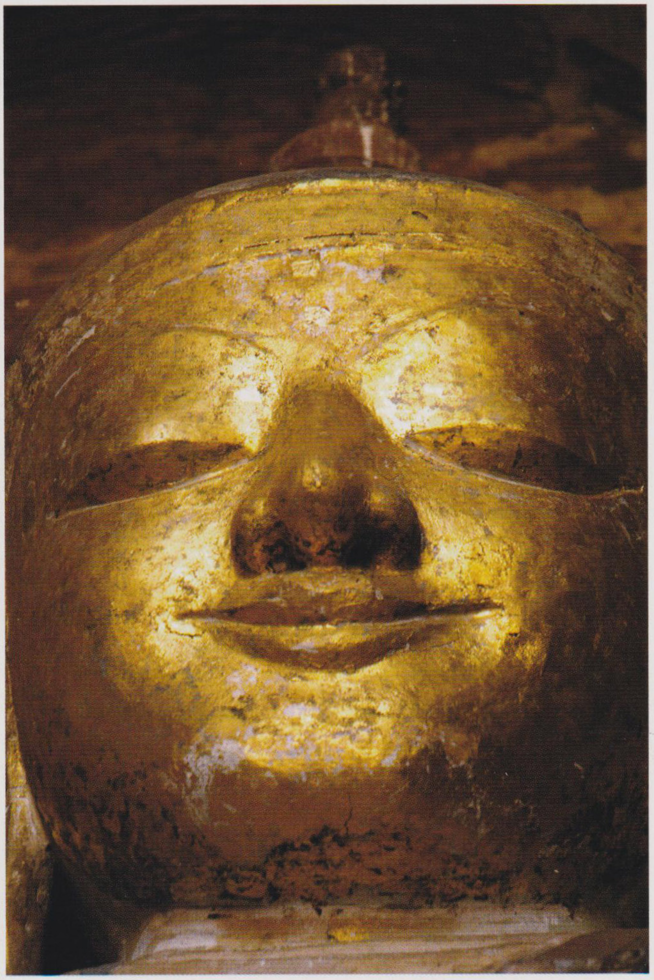


ประตูสู่พุทธธรรมไม่ใส่กุญแจ
ยากแค่ว่าต้องเปิดประตูเอง
ไม่มีใครเปิดให้เราได้
และเราต้องกล้าเดินเข้าไป

พระพุทธเจ้ารู้แจ้งในโลกทั้งปวง
ไม่มีสิ่งอันตรายซึ่งนำไปสู่ทุกข์
ที่พระพุทธองค์ไม่เคยเปิดเผย
ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์เราทำได้และควรทำ
ซึ่งพระพุทธองค์ไม่เคยสั่งสอน
พระองค์เป็นผู้ชี้ทางที่ไม่เคยผิดพลาด
แม้แต่ครั้งเดียว
พระองค์เป็นบรมครูของเทวดา
และมนุษย์
พระองค์อุดมสมบูรณ์ด้วยปัญญา
และความกรุณา
เมื่อระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
จิตเราผ่องใส เข้มแข็ง กตัญญู







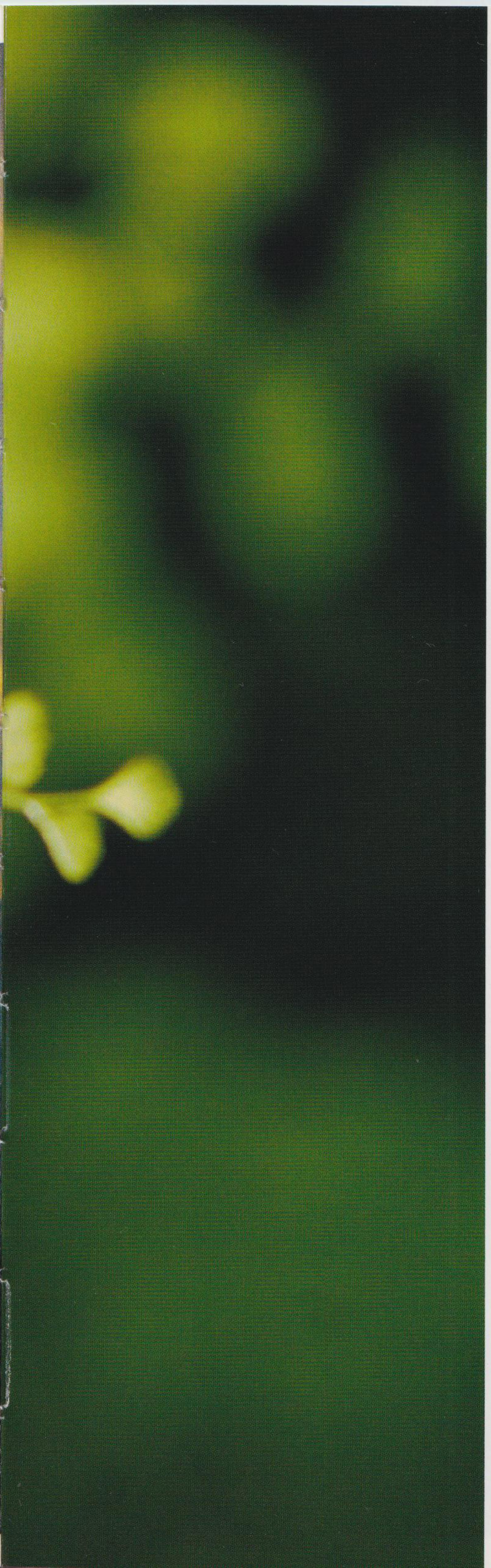
ในภาคปฏิบัติ เราถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง
ด้วยการบำรุงภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน
ภายในจิตใจของตน





ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ให้ความรู้ความเข้าใจ
ในหลักความเจริญ และความเสื่อม
ในหลักความจริงของชีวิตและโลก
เป็นแผนที่ในการเดินทาง
ไปสู่มรรคผลนิพพาน
เมื่อระลึกถึงคุณพระธรรมแล้ว
จิตเราผ่องใส เข้มแข็ง กตัญญู



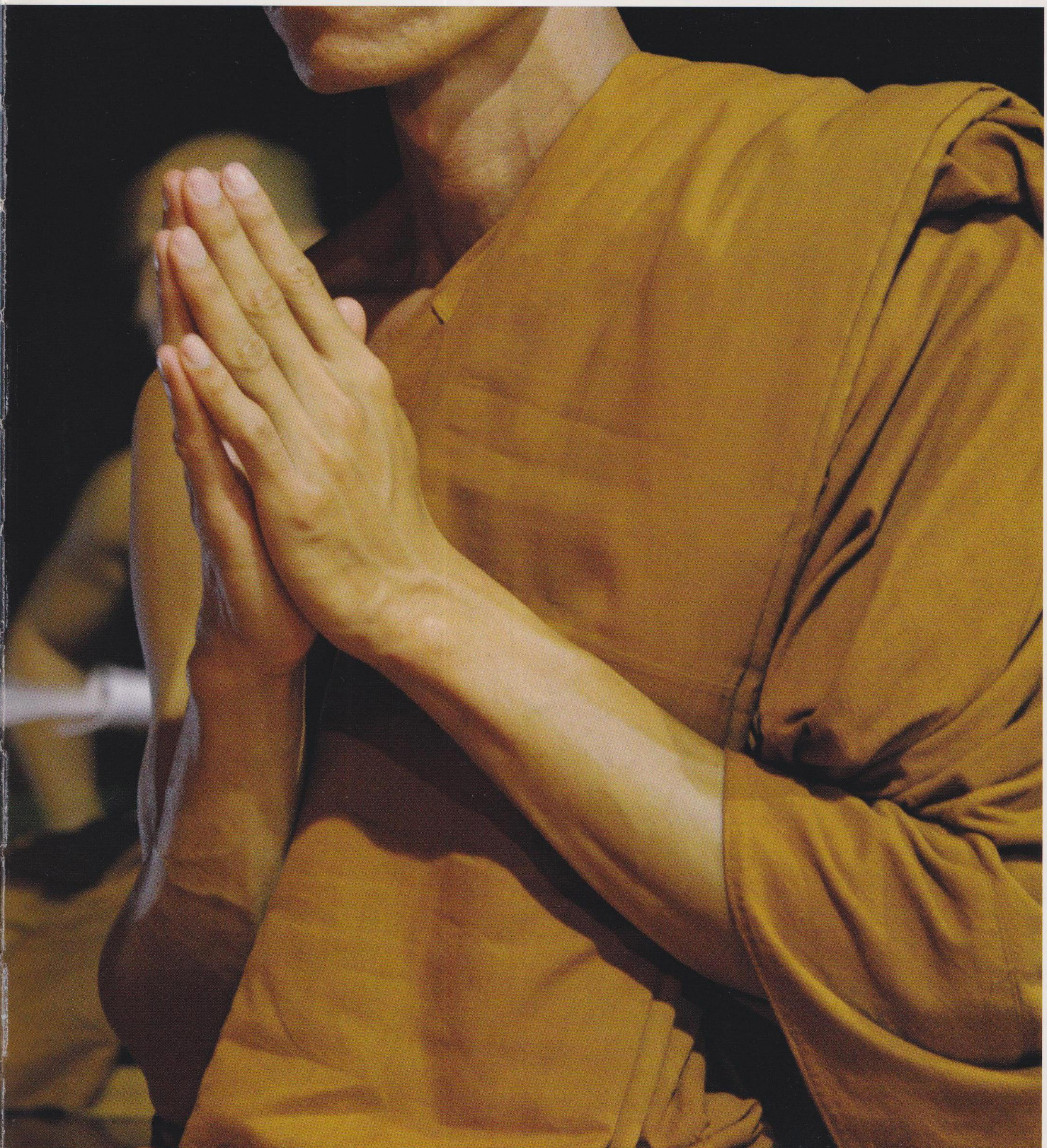


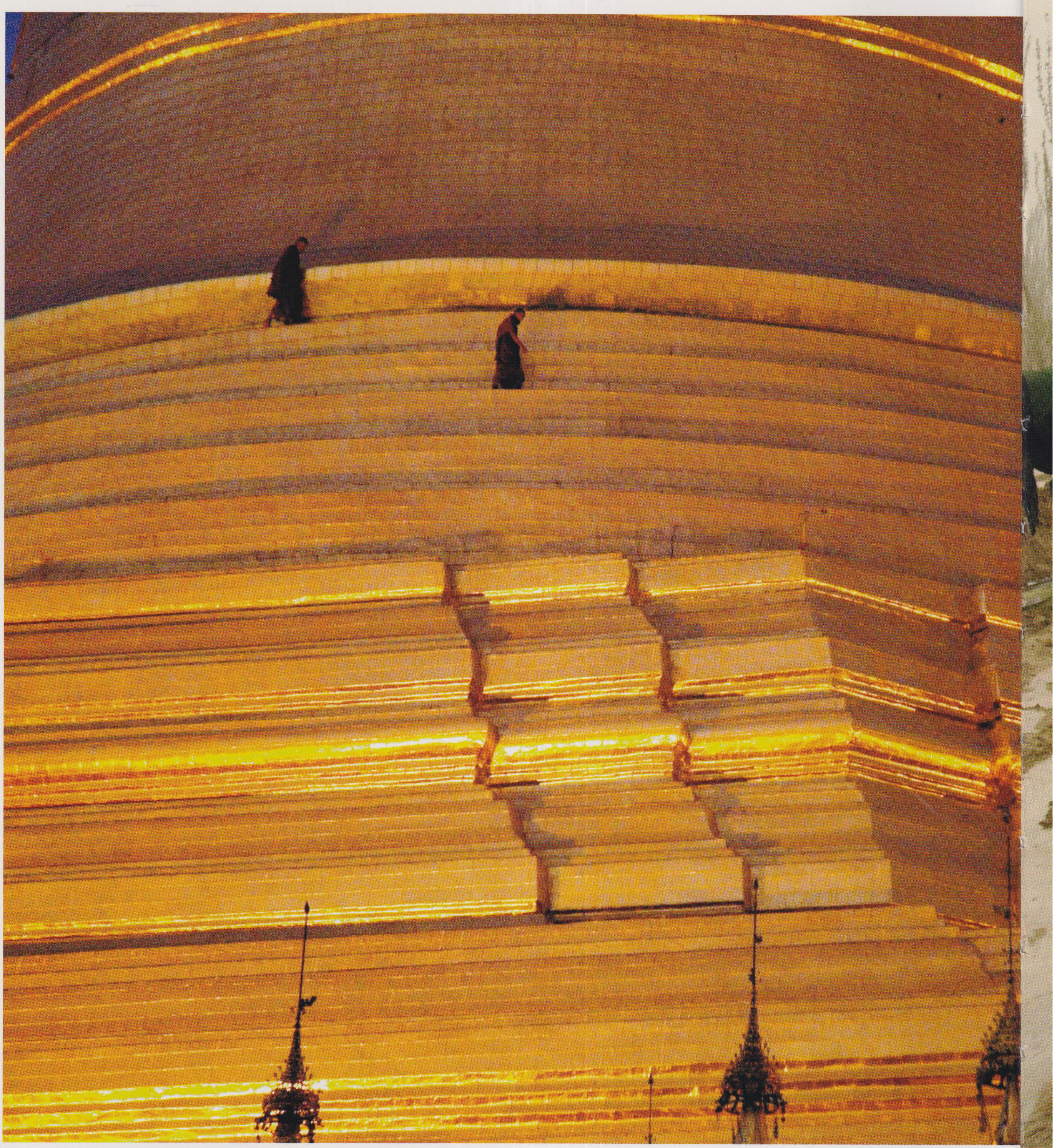


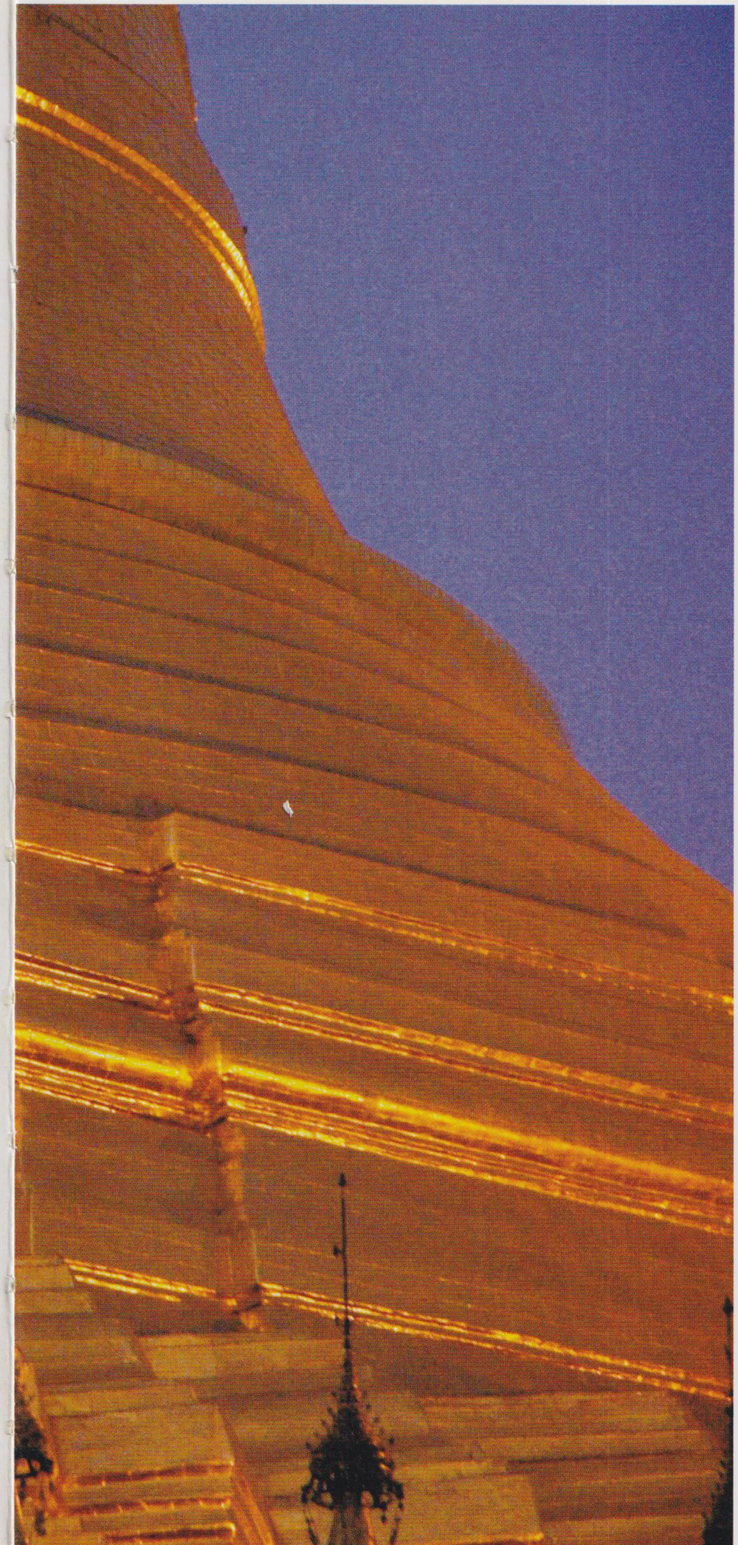
ในภาคปฏิบัติ เราถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง
ด้วยการเอาหลักธรรมเป็นหลักดำเนินชีวิต
ไม่ลืมธรรม ไม่หลงโลก

พระสงฆ์คือหมู่ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
หมู่ผู้ที่ได้เข้าถึง รักษา และถ่ายทอดธรรมะ
เป็นพยานว่ามรรคผลนิพพานเป็นเรื่องจริง
เรื่องที่ทุกคนทั้งชายและหญิงเข้าถึงได้
และควรเข้าถึง









ในภาคปฏิบัติ เราถึงคุณพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง
ด้วยการพยายามปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
เจริญตามรอยพระอริยเจ้าทั้งหลาย
ละบาป บำเพ็ญกุศล และชำระจิตใจ





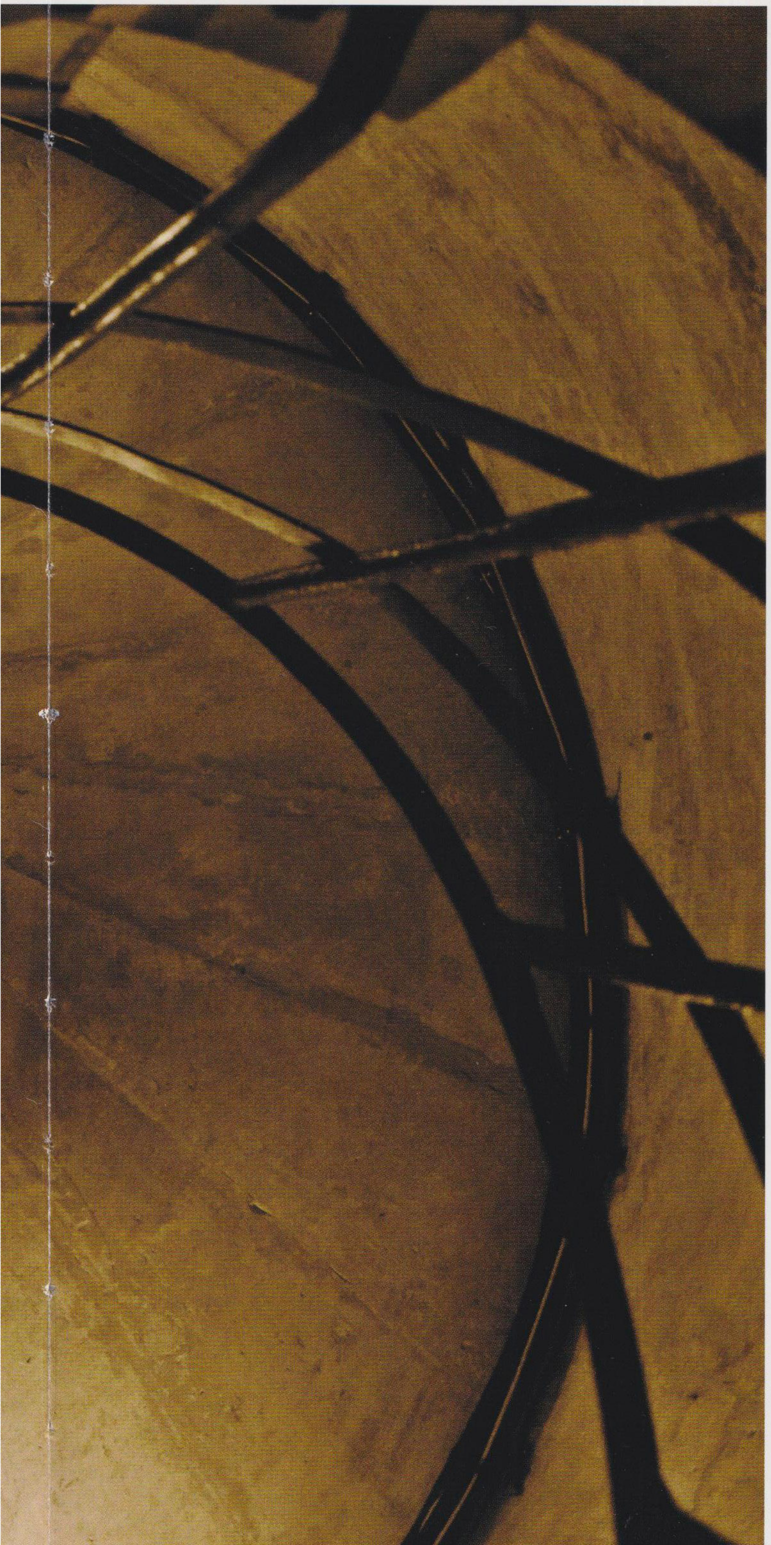
แรกๆ ยังพร่ามัวอยู่
ก็ลังเลใจ
ในช่วงนี้ต้องพึ่งศรัทธาความเชื่อมั่นว่า
การหลุดพ้นจากกิเลสเท่านั้น
ที่สามารถตอบสนองความต้องการแท้จริง
ของชีวิต
และ ข้าพเจ้าสามารถละกิเลสได้
ด้วยความเพียร





ต้องอย่าปล่อยให้ความอยาก ความคิดเห็นของตน
ครอบงำพระธรรม
จงอ่อนน้อมถ่อมตน
ปล่อยวางความอยาก ความคิดเห็น
น้อมจิตไปสู่ธรรม
ไม่มีเงื่อนไข





อริยสัจคือทุกข์
เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

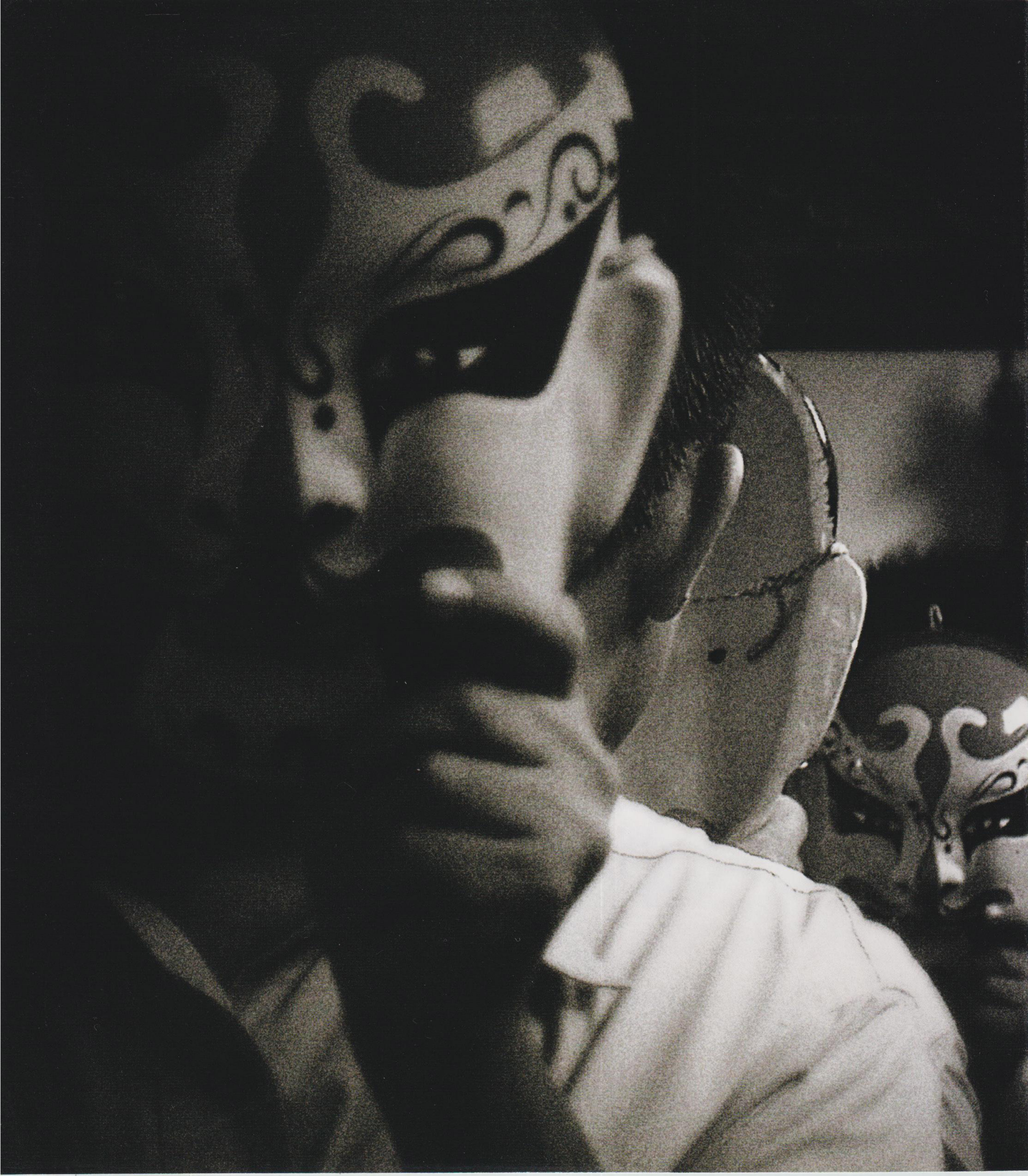
ชีวิตนี้ เหมือนจะกำลังไปไหนสักแห่งหนึ่ง
แต่ไม่รู้มันอยู่ที่ไหน
เรื่องวุ่นต่างๆ ดูว่าน่าจะมีที่จบ
แต่ไม่รู้ตรงไหน
ไม่รู้ก็ยังวนเวียน
ไม่รู้ก็ไม่จบ





ไกลสิ่งที่ชอบ
ใกล้สิ่งที่ไม่ชอบ
ไม่ได้สิ่งที่อยากได้
อึดอัดขัดข้อง









ได้สิ่งที่ถูกใจบ้าง
ก็กอดไว้ได้ไม่นาน
ความไม่เที่ยงจึงปรากฏ
เป็นศัตรู คอยคุกคาม

สวมหน้ากาก
นึกว่าจะถอดได้ง่าย
แต่มันยากกว่าที่คิด
และยากขึ้นทุกที

ชีวิตของเด็กไม่ง่าย
เขาอยู่ในโลกที่เขาไม่เข้าใจ
โลกที่เขาควบคุมได้น้อยมาก
บางทีผู้มีชื่อและหน้าที่ปกครอง
กลับทำลาย
การเบียดเบียนเด็กเป็นบาปอย่างยิ่ง
การทะนุถนอมเด็กเป็นบุญอย่างยิ่ง









สวยก็ไม่ค่อยสวยเสียแล้ว
ช่วงที่เคยบานก็ไม่นานเลย
คุณค่าชีวิตขึ้นอยู่กับเสน่ห์กายจริงหรือ
ถ้าใช่ ก็น่าเศร้า
(แต่ไม่ใช่)


ST203

ร่างกายนี้เป็นรังของโรค
แค่โรคที่เกิดจากการทำงานก็มากเต็มที

๑. โรคจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
๒. โรคจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ
๓. โรคจากการทำงานที่มีสาเหตุจากสารโลหะ
๔. โรคจากสารตัวทำละลาย หรือก๊าซ
๕. โรคผิวหนังจากการทำงาน
๖. โรคมะเร็งจากการทำงาน
๗. โรคปอดจากการทำงาน
๘. โรคระบบการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงาน
๙. โรคซึ่งเป็นผลโดยอ้อมจากการทำงาน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะปัสสาวะ
๑๐. โรคที่เกิดจากการใช้จอภาพคอมพิวเตอร์

ความแก่ก็เป็นทุกข์ ▸







จะอยู่กับที่ก็เหงา จะไปไหนก็ไม่ไหว
ตอนหนุ่มสาวก็ประมาท
ไม่นึกว่าชีวิตจะออกมาอย่างนี้
เคยแข็งแรง
เคย...





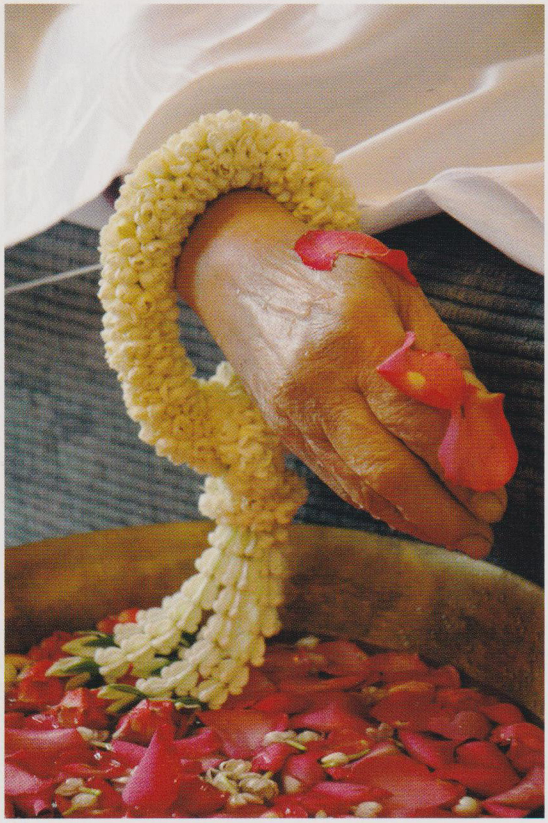


▸ ไม่ว่าบนท้องฟ้า
ไม่ว่าท่ามกลางสมุทร
ไม่ว่าในหุบเขา
ไม่มีแม้แต่แห่งเดียว
ที่คนเราอาศัยอยู่แล้ว
จะหนีพ้นความตายได้

- ธรรมบท ๑๒๗

▾ ไม่ว่าบนท้องฟ้า
ไม่ว่าท่ามกลางสมุทร
ไม่ว่าในหุบเขา
ไม่มีแม้แต่แห่งเดียว
ที่ผู้ทำกรรมชั่วอาศัยอยู่
จะหนีพ้นกรรมไปได้

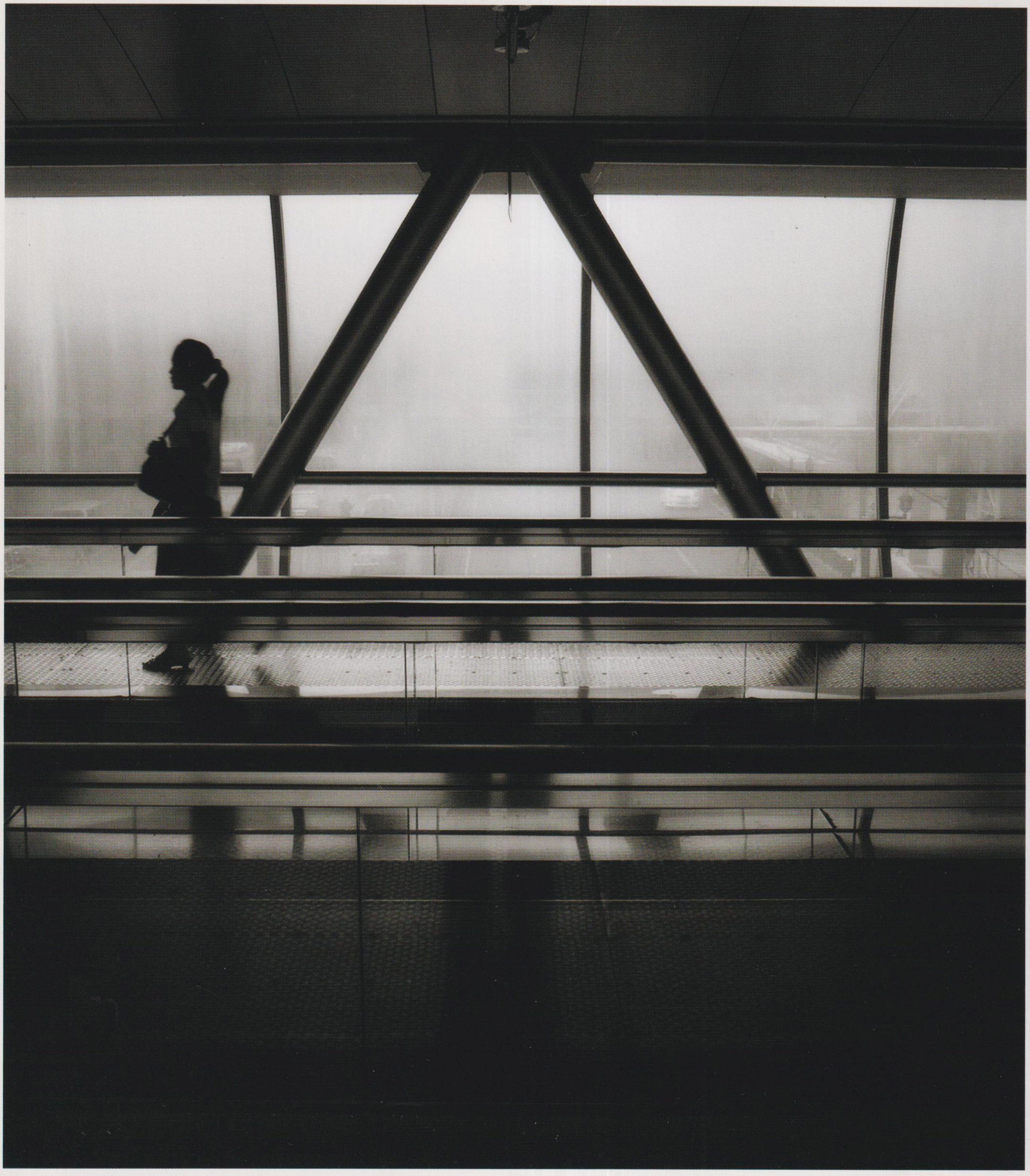
- ธรรมบท ๑๒๘



พูดตรงๆ
ผู้ที่เคยเกิดมาในโลกนี้มีแค่สองกลุ่ม
คือกลุ่มที่ตายแล้ว และกลุ่มที่จะต้องตาย
ทุกคนคงยอมรับว่า
วันใดวันหนึ่ง ตัวเองจะต้องตาย
แต่ลึกๆ คนส่วนใหญ่เชื่อว่า คงไม่ใช่วันนี้
แม้แต่ในวันสุดท้ายของชีวิต
คนจำนวนไม่น้อยยังเชื่ออยู่อย่างนี้











ตายแล้วไปไหน?
ก่อนจะตอบคำถามนี้ได้
ต้องทำความรู้จักกับผู้ที่จะตาย
และตอบอีกสองคำถาม
คือ ไปไหนมา?
และ เดี๋ยวนี้กำลังไปไหน?





อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ ต้องละ

อยู่ในความมืด
ลูบคลำ หาทางอยู่รอด
จิตใจปั่นป่วน
เหลือเกิน



อยากได้ อยากมี อยากเป็น
อยากไล่ อยากหนี
อยากเล่น อยากลืม
อยากหลับ

ความเป็นมนุษย์ของตน
บางคนยังสู้เสือในป่าไม่ได้
อย่างน้อยเสือไม่ทำร้ายเสือด้วยกัน





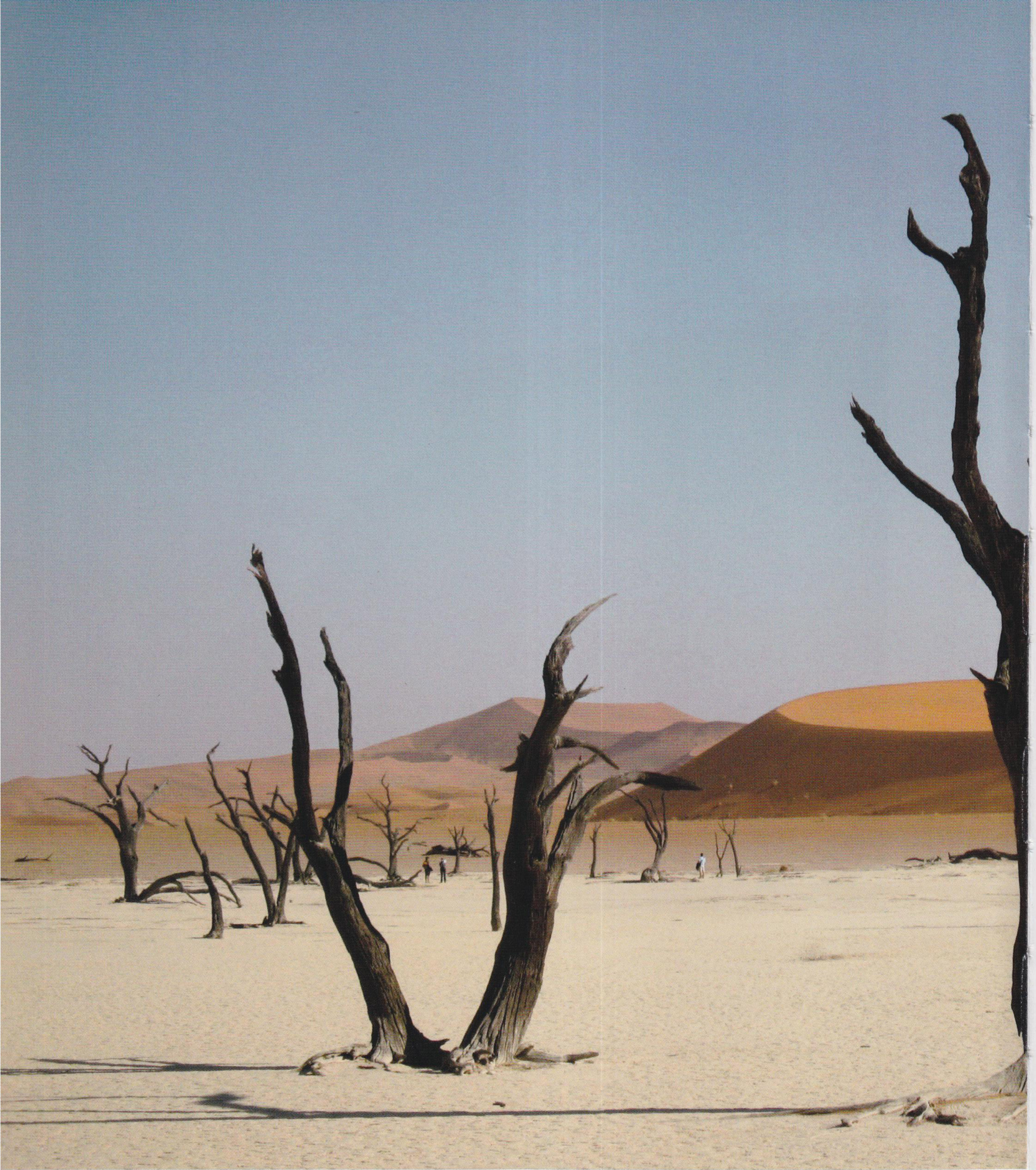
กลัวแบกของหนักก็กลัว
แต่ที่กลัวยิ่งกว่านั้น
คือกลัวไม่มีของหนักให้แบก

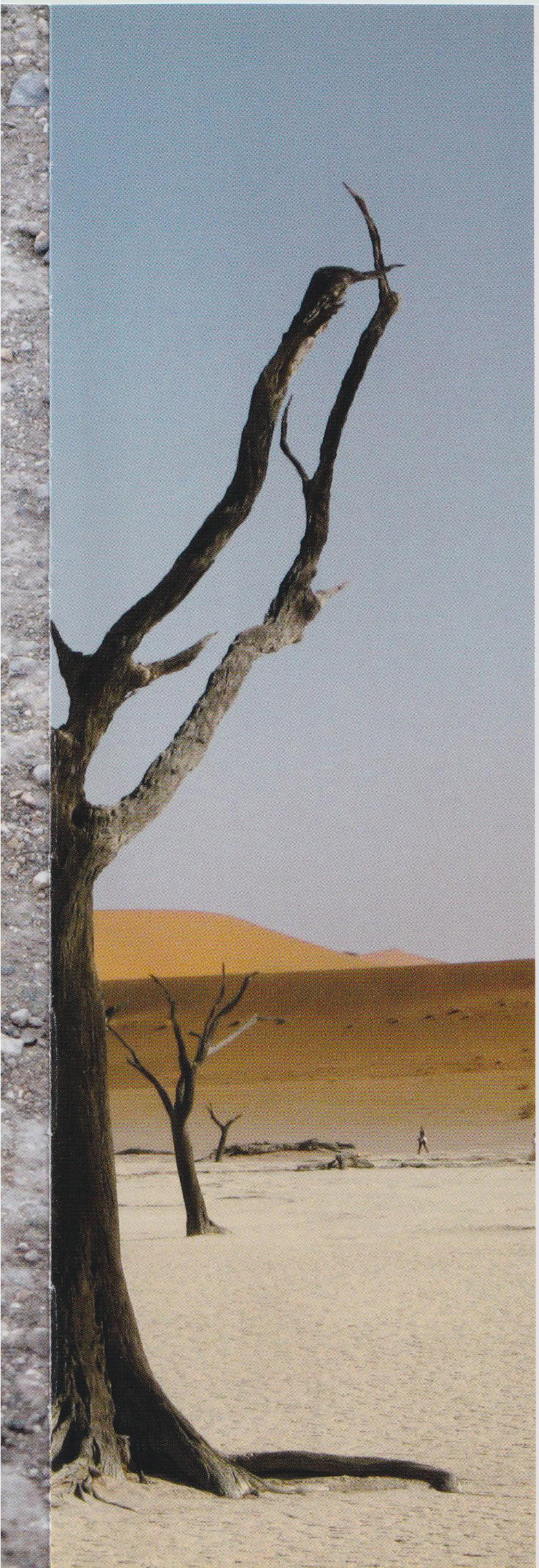






รักก็รักกันเถอะ
แต่อย่าลืม
ความไม่แน่นอน





พลัดพรากแล้ว
ใจแห้งแล้ง
อกหัก เขาว่า
ที่แท้
อกไม่หักจริงหรอก
ใจไม่ใช่ทะเลทรายไร้น้ำ
ไม่หลงโศก ไม่สู้โศก
โศกก็ค่อยๆ จางไปเอง



ผิดหวังแล้ว
เชื่อความคิดตัวเอง
ลืมความไม่แน่นอน
ทำไมจะไม่ซึมเศร้า







ไม่เข้าไปจับงูเอาไว้
มันไม่กัดเราหรอก
ไม่เข้าไปยึดอารมณ์
อารมณ์กัดเราไม่ได้
เหมือนกัน

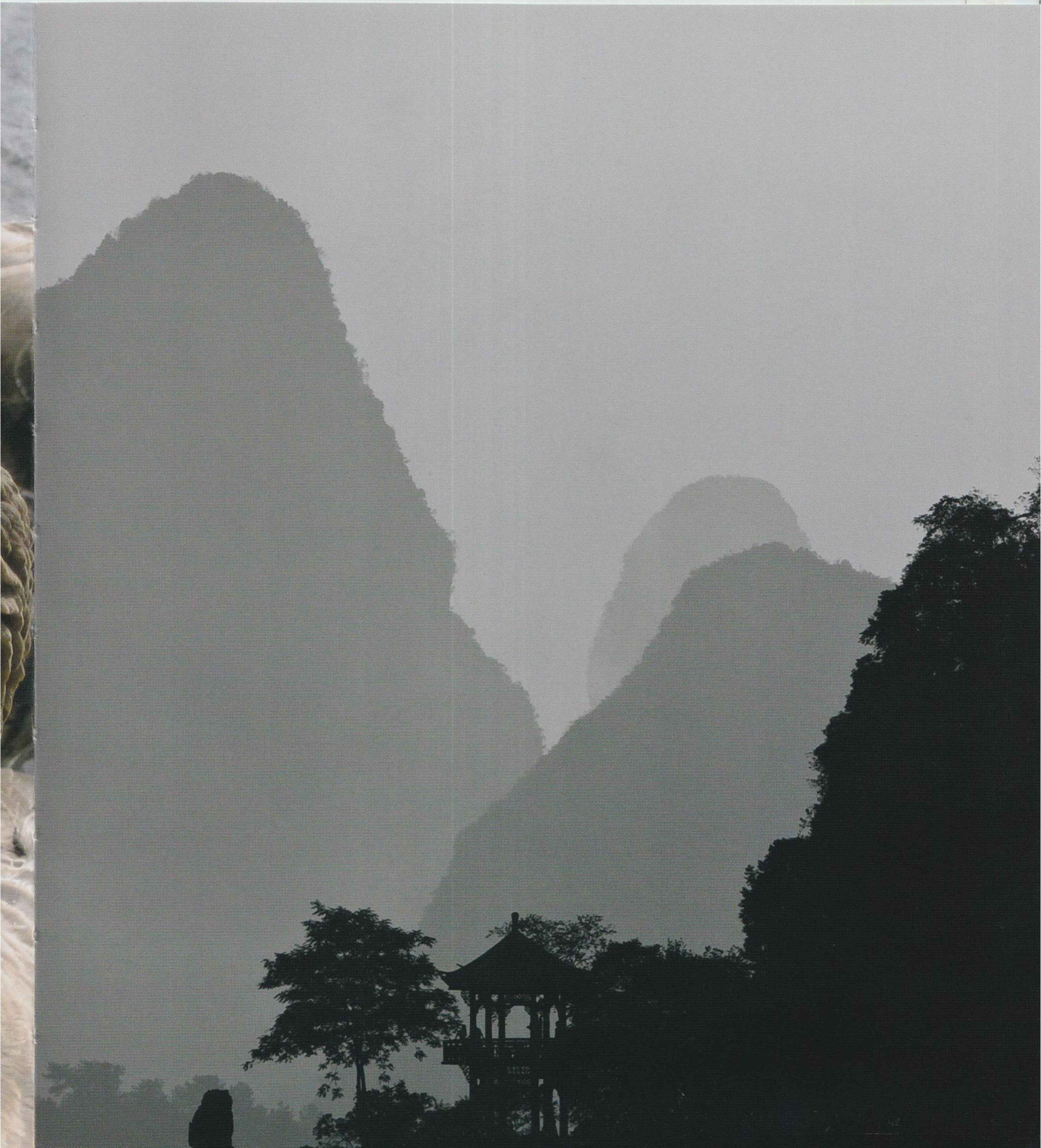


จิตเป็นเหยื่อของอารมณ์
ย่อมตกลงไปสู่ที่ต่ำ
อย่างรวดเร็ว

อริยสัจคือนิโรธ ควรทำให้แจ้ง

ความทุกข์ดับไม่เหลือแล้ว
สิ่งที่ยังเหลืออยู่คือ
ปัญญา
กรุณา
ความเป็นอิสระ

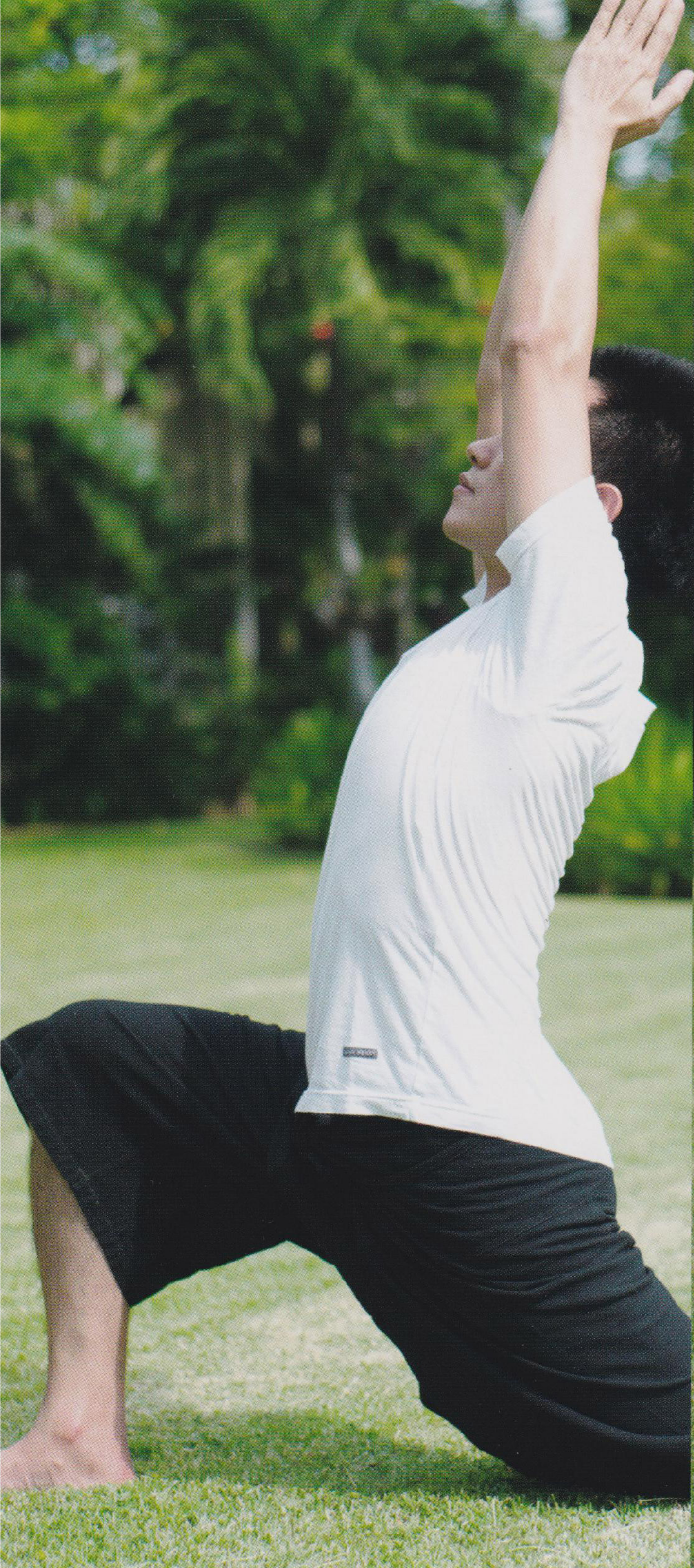






อริยสัจคือมรรค ควรทำให้มีขึ้น

ในการภาวนา
ภายนอก ภายใน
ต้องสอดคล้องกัน
จงขัดเกลา สิ่งที่ทำ คำที่พูด
พร้อมกับการชำระจิตใจ






กายภาวนา

ไม่ควรหลงกาย
ไม่ควรประมาทกาย
นักภาวนาออกกำลังกายให้พอดี
พักผ่อนให้พอดี
และเป็นเวลา



กินเพื่ออยู่
ไม่อยู่เพื่อกิน



“ข้าพเจ้าพิจารณาอาหาร
มิใช่เพื่อสนุกสนานเปรมปรีด์
มิให้เป็นเครื่องประดับและตกแต่ง
เพื่อพากเพียรภาวนาตลอดวัน

และรับประทานในมื้อนี้
มิให้มีพลังกายอันเมามัน
แต่เพื่อให้แข็งแรงและขยัน
ให้ธาตุขันธ์ได้ลองลิ้มอิ่มพระธรรม”


บุญ



บุญคือ
การกระทำ
การพูด
การคิด
ที่ทำให้จิตใจ
ดีขึ้น
สูงขึ้น



ให้สิ่งที่สมควร
ในเวลาอันสมควร
แก่ผู้ที่สมควร

รักษาจิตให้มีความสุข
ไม่หวังสิ่งตอบแทน
ก่อนให้
ขณะให้
หลังจากให้ไปแล้ว

นี่แหละเราได้บุญจากการให้

เมื่อระลึกถึงการให้อย่างบริสุทธิ์ใจในอดีต
ความสุขเกิดขึ้นทันที
เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในใจ
ที่ไม่มีใครแย่งชิงได้
และไม่รู้โรย







ในการทำบุญ
ผู้ให้ก็รับ
ผู้รับก็ให้
ทั้งสองฝ่าย
ก็ชื่นใจ

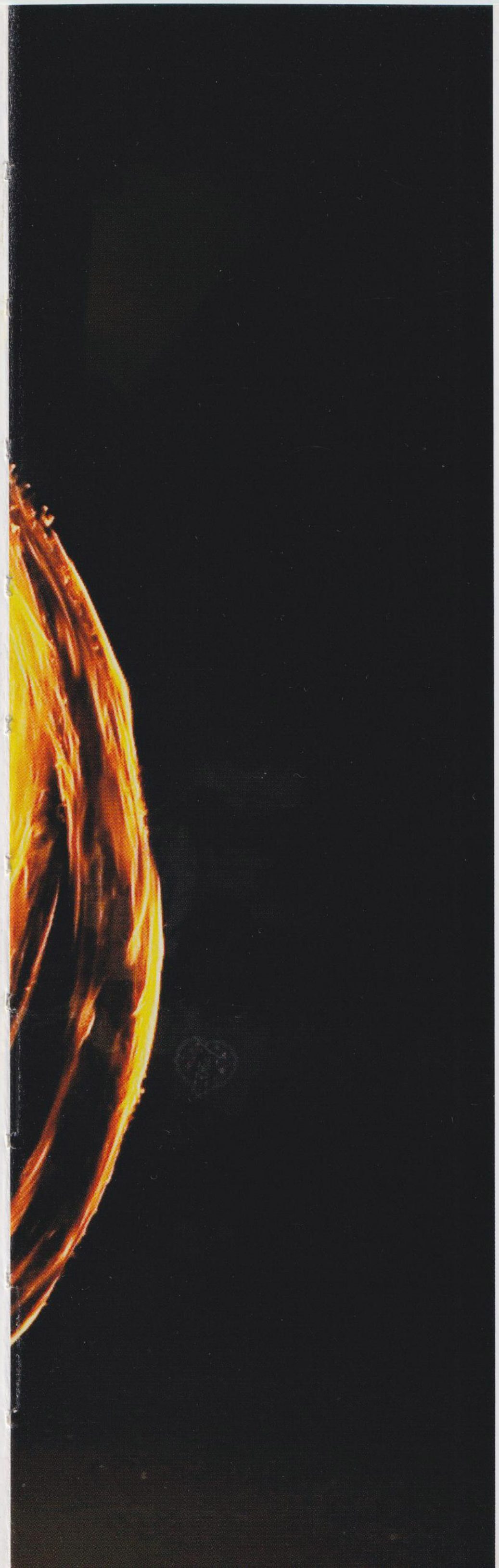


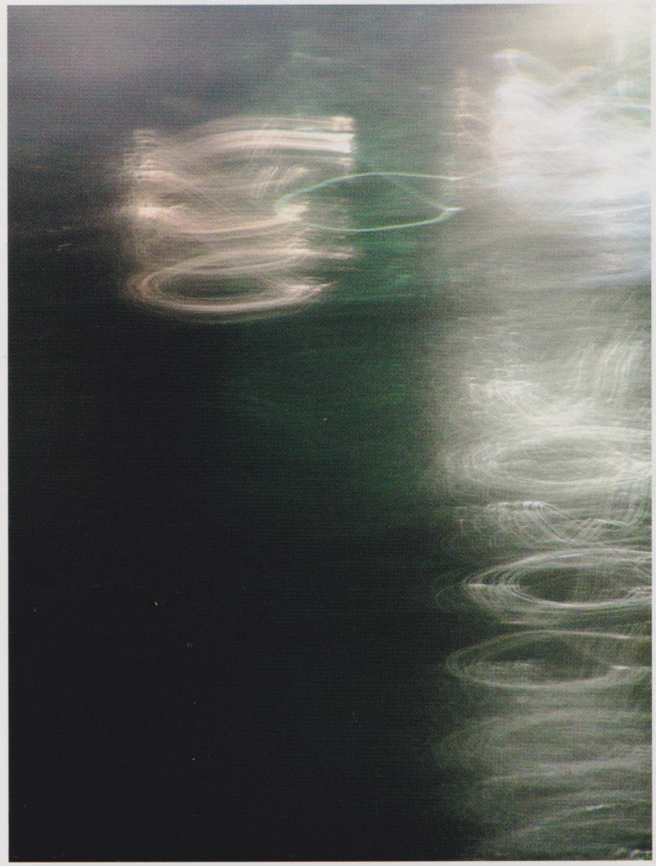


มุนีพึงจาริกไปในหมู่บ้าน
ไม่ทำลายศรัทธาและโภคะของชาวบ้าน
ดุจผึ้งดูดรสหวานดอกไม้แล้วจากไป
ไม่ให้สีและกลิ่นชอกช้ำ

- ธรรมบท ๔๙





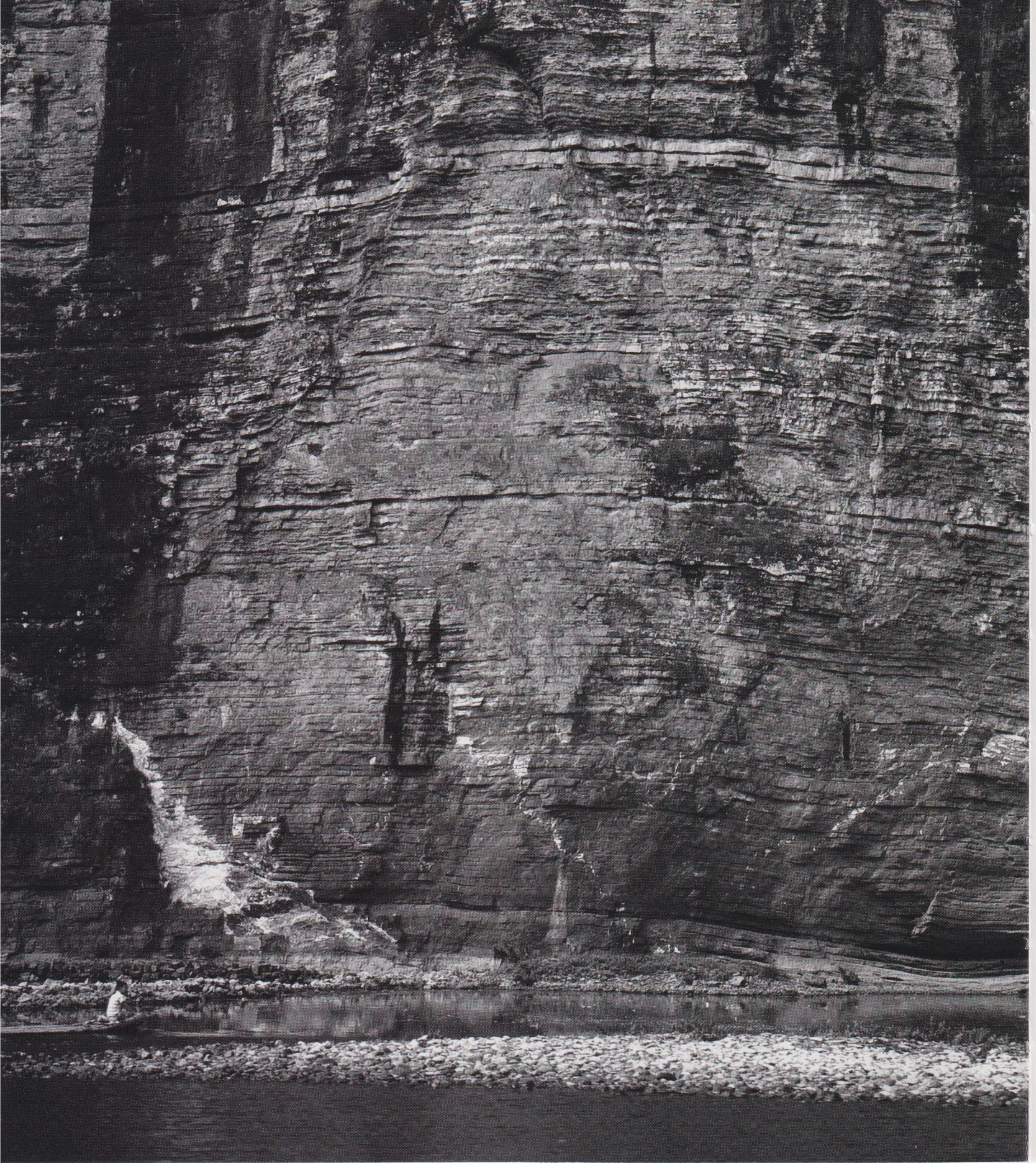


โลกแห่งเทคโนโลยี ชวนให้หลง
เครื่องประหยัดเวลา
ทำให้เสียเวลาง่ายขึ้น
เครื่องสื่อสาร
อาจทำให้ทะเลาะกันบ่อยขึ้น
อยู่ในโลกยุ่งเหยิง
ต้องมีสติ สำรวมระวัง รู้เท่าทัน





ป่าจะอยู่ได้
เมื่อเรายอมงดเว้นจากการทำลาย
เพราะรักและผูกพันกับธรรมชาติ
และมีปัญญาเข้าใจคุณค่าของป่า



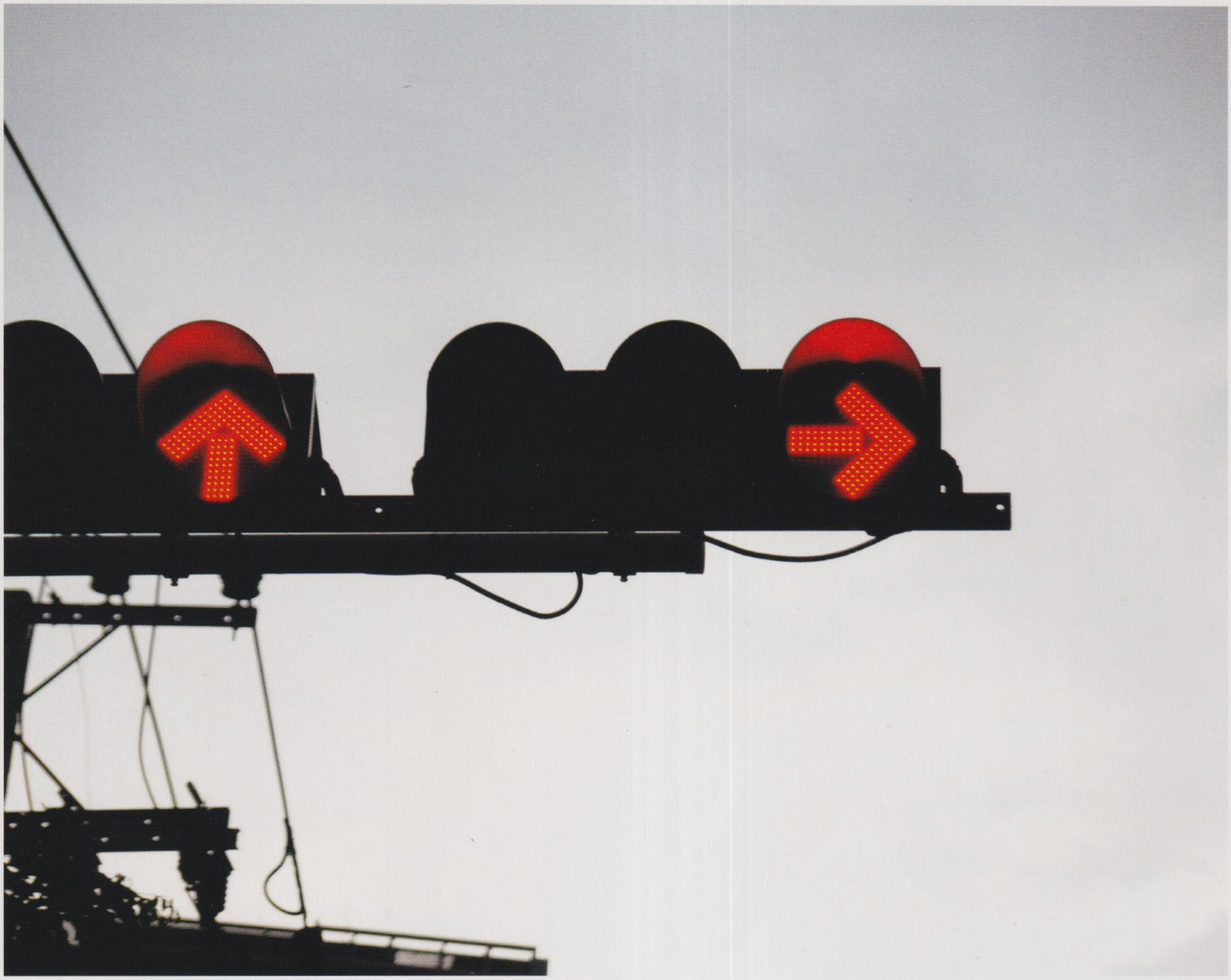
ธรรมชาติพร้อมตลอดเวลา
ที่จะสอนผู้ที่พร้อมตลอดเวลาที่จะศึกษา
บทเรียนใหญ่ที่สอนคือ
ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย
ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
โดยไม่มีใครสร้าง
ไม่มีเจ้าของ
ธรรมชาติสอนให้เราฉลาด
ในเรื่องการกระทำ
และผลการกระทำ

ศีลภาวนา

ชุมชนทุกชุมชน
คงอยู่สงบสุข
สมานสามัคคี
สมาชิกเป็นมิตรต่อกันและกัน
เพราะมีการตกลง
ที่ทุกคนยอมรับ
เรื่องขอบเขตการกระทำ
และการพูด



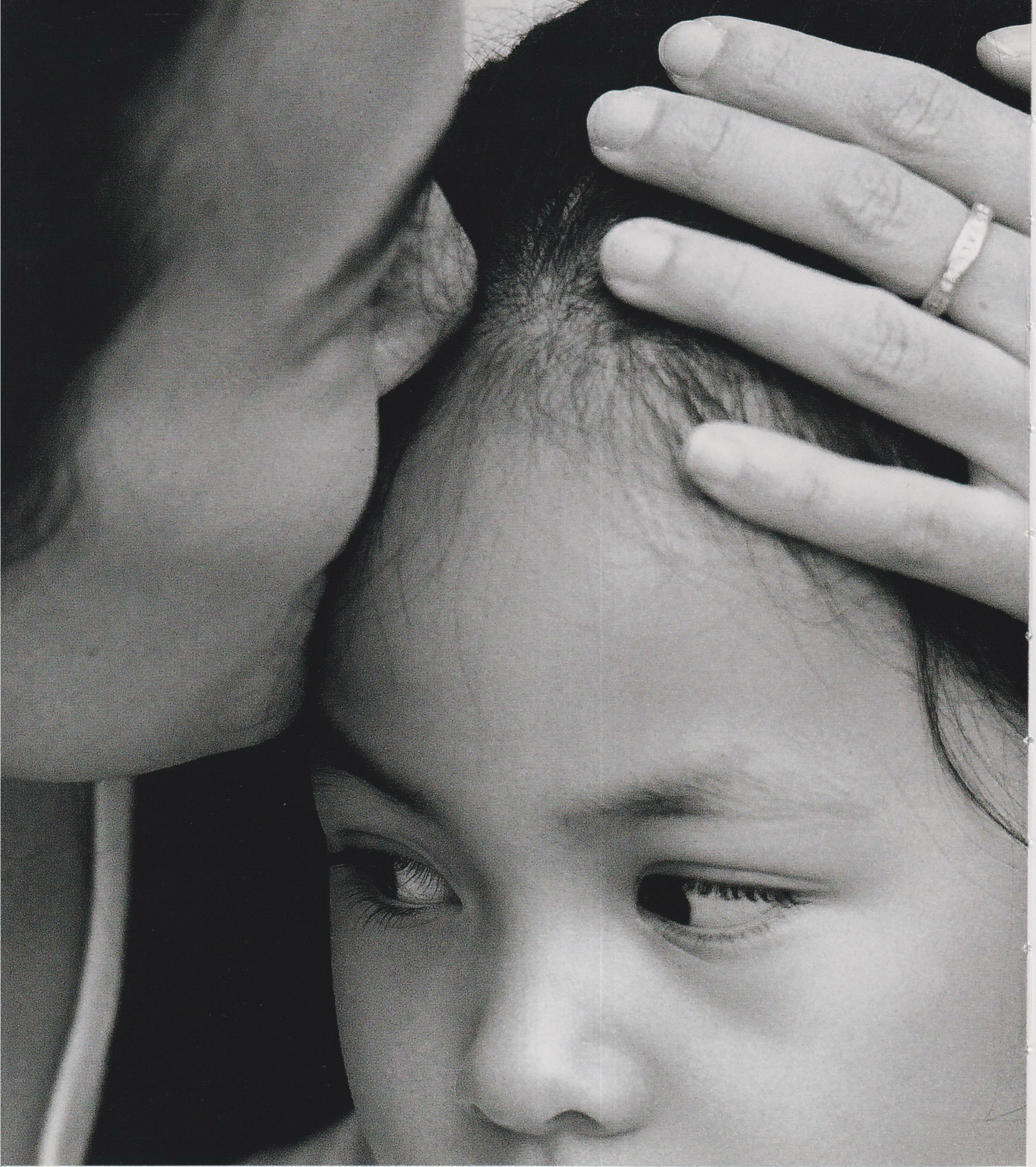




เครื่องหมาย
ของวุฒิภาวะ
ความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์
คือความยับยั้งชั่งใจ

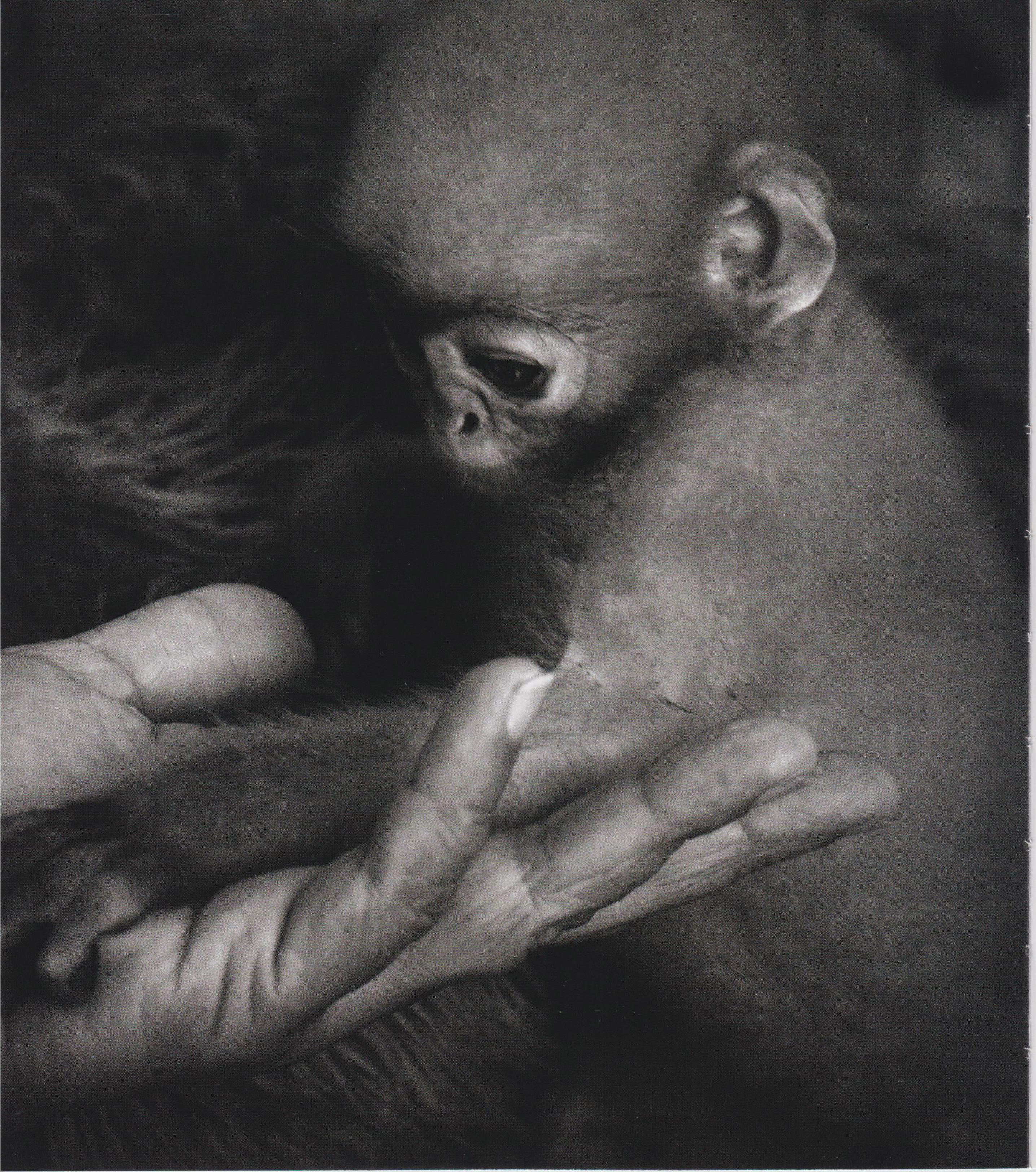


ถึงแม้ว่ากิเลสยังมีอยู่
และเรายังไม่เบื่อกิเลส
อย่างน้อยขอให้มีศีลธรรมกำกับ
ไม่ให้กิเลสเป็นเหตุ
เบียดเบียนตนหรือผู้อื่น





เราจงเป็นนักศึกษาชีวิตทุกคน
พ่อแม่ต้องศึกษาในความเป็นพ่อแม่
ลูกต้องศึกษาในความเป็นลูก
ผู้ใหญ่ต้องศึกษาหน้าที่ต่อผู้น้อย
ผู้น้อยต้องศึกษาหน้าที่ต่อผู้ใหญ่
มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น
ที่จบการศึกษาแล้ว





สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
เกลียดทุกข์ รักสุข
ไม่ต่างกับตัวเราเลย
ผู้มีปัญญาจึงไม่เบียดเบียนสัตว์
ให้ความปลอดภัย
และเมตตา





เมื่อต่างคนต่างถือตัวถือตน
เชื่อมั่นเกินไปในสิ่งที่ตนคิด
การสื่อสารเป็นไปได้ยาก
ดูเผินๆ เหมือนว่ามีการแลกเปลี่ยนบ้าง
ที่จริงเป็นแค่ภาพลวงตา

การสื่อสารเกิดขึ้น
เมื่อมีการเคารพซึ่งกันและกัน
เอาใจเขาใส่ใจเรา
ต่างฝ่าย ต้องพูดเป็น ฟังเป็น
ยากสุดคือฟังเป็น



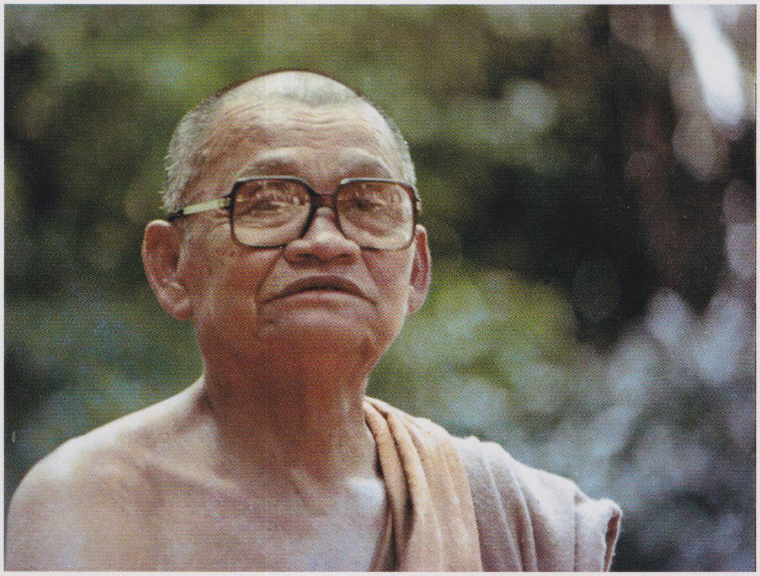


อานิสงส์ผลดีด้านนอก
ของการขัดเกลาพฤติกรรม
คือความสามัคคีของชุมชน
บรรยากาศปลอดภัย
และอบอุ่น

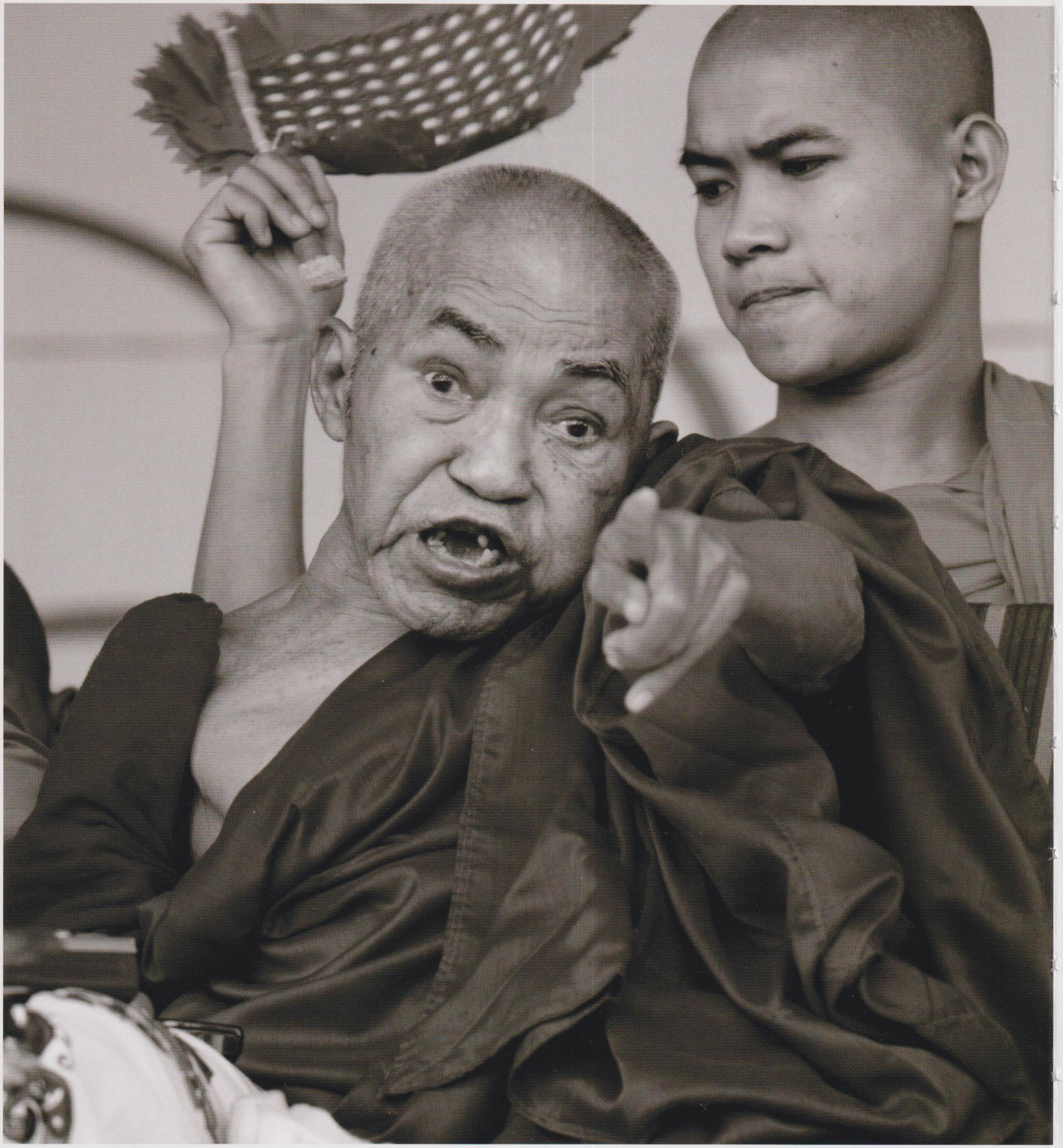


อานิสงส์ผลดีด้านใน
ของการขัดเกลาพฤติกรรม
คือจิตปราศจากความเดือดร้อน
เคารพนับถือตัวเอง
รู้สึกเป็นมิตรกับตัวเอง
พร้อมที่จะรับแสงสว่างของธรรม





การภาวนาจะราบรื่นมากขึ้น
เมื่อมีผู้เป็นกัลยาณมิตร
ที่น่าเคารพรัก
เป็นแบบอย่าง
คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำว่ากล่าว
อย่างไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย
สามารถให้เราเข้าใจสิ่งที่เข้าใจยาก
ดลบันดาลใจให้เรามุ่งมั่นในความถูกต้อง





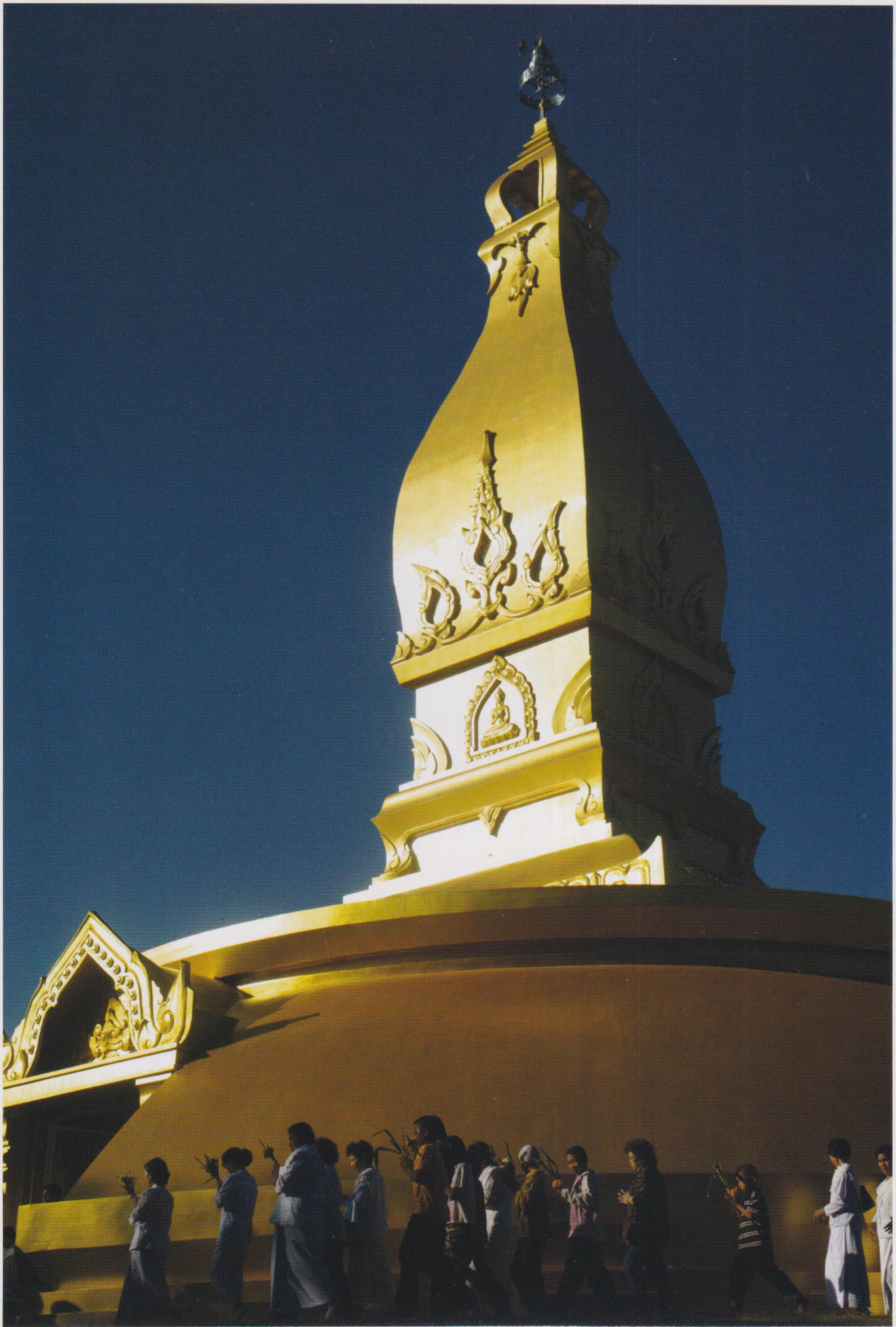
ถ้าพบนักปราชญ์
ที่คอยว่ากล่าวตักเตือน ชี้ข้อบกพร่อง
เสมือนผู้บอกขุมทรัพย์ให้
ควรคบหาบัณฑิตเช่นนั้น
จะมีแต่ความเจริญ ไม่มีความเสื่อม

- ธรรมบท ๗๖





การรับใช้ผู้มีพระคุณ
การคารวะผู้มีจิตใจงดงาม
เป็นบุญ





การหมั่นระลึกถึง
การบูชาคุณ
การทำตามคำสอนของพระอริยเจ้า
เป็นบุญ



ครู
ผู้ชี้ทาง
ด้วยปัญญา
และน้ำใจ



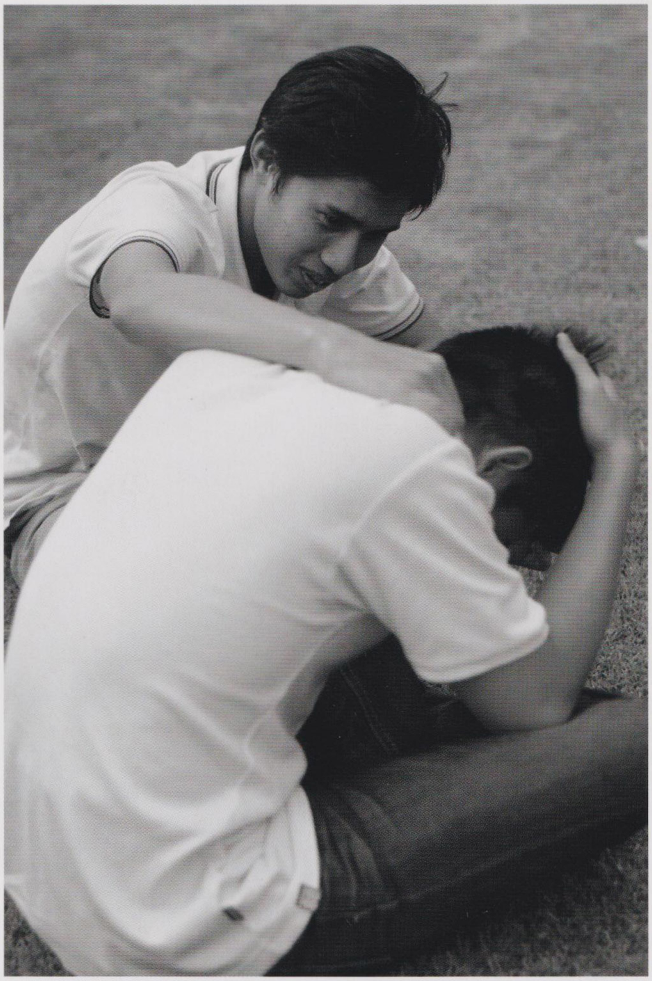
ครู
ผู้ตั้งใจมั่น
ในการให้วิชาการ
และวิชาชีวิต

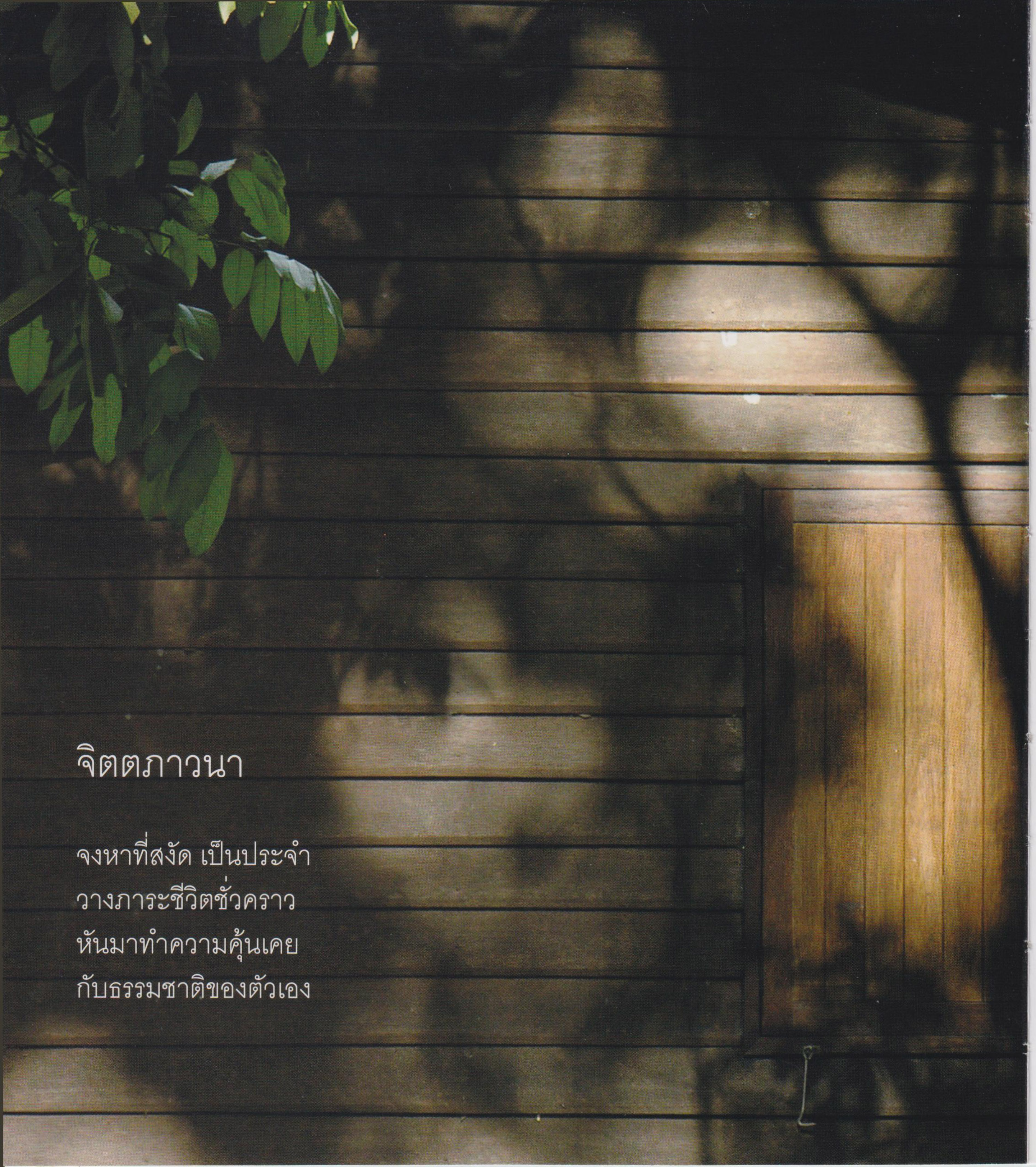


ไม่ใช่ว่าเป็นเพื่อน
เพียงเพราะอยู่กลุ่มเดียวกัน
เป็นเพื่อนด้วยกาย วาจา ใจ
ที่งดงามต่อกัน

เพื่อนอุปการะ

เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
เพื่อนประมาท
ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
มีกิจจำเป็น
ช่วยออกทรัพย์ให้เกินที่ออกปาก





จิตตภาวนา

จงหาที่สงัด เป็นประจำ
วางภาระชีวิตชั่วคราว
หันมาทำความคุ้นเคย
กับธรรมชาติของตัวเอง





พืชเขียวชอุ่ม
เกิดขึ้นจากซอกหินได้
กุศลธรรมทั้งหลาย
อาจเกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์
ผู้มีสัญชาตญาณประมาทได้เช่นกัน

ที่พระตถาคตสอนให้พวกเธอ
ละบาป บำเพ็ญกุศล
ก็เพราะเป็นสิ่งที่พวกเธอทำได้
ถ้าทำไม่ได้ เราก็ไม่สอน





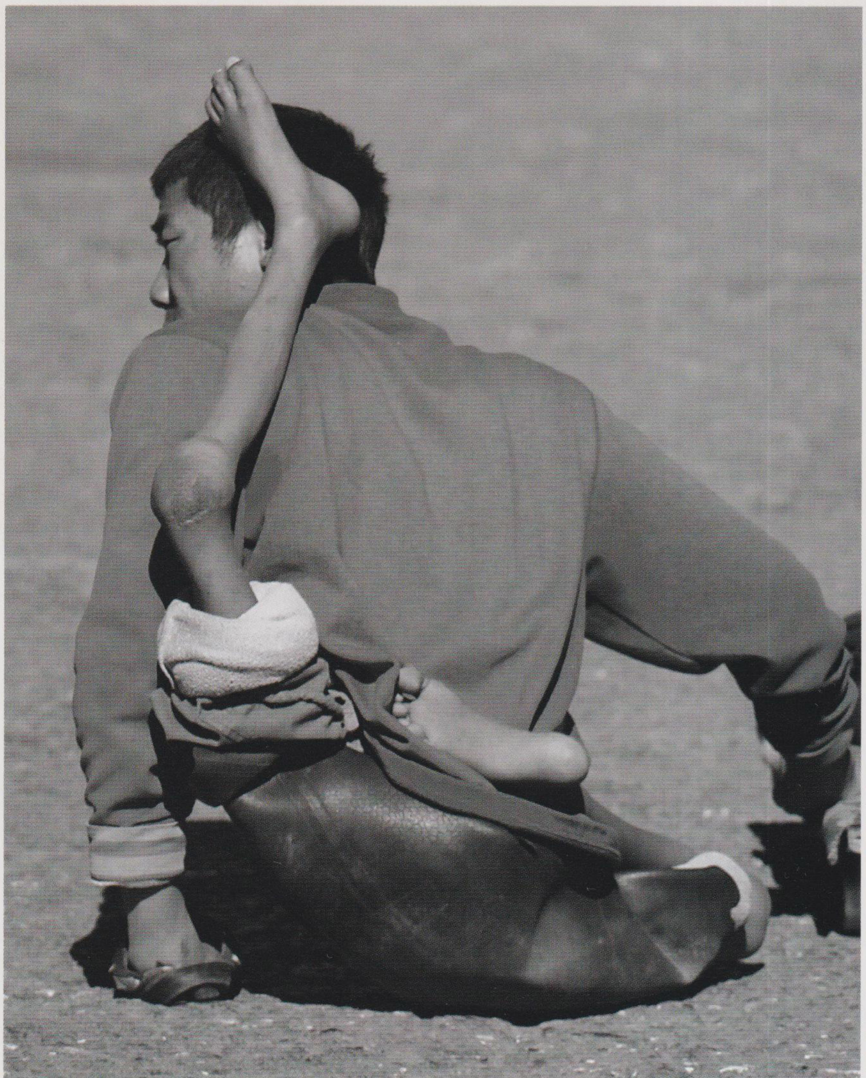
The last words of the Buddha
bhikkhave amantayāmi vo
vayadhammā
appamādena



เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงนั่นแหละ
เราต้องไม่ประมาท
ปล่อยปละละเลยเสีย
สิ่งที่ไม่ดี อาจจะเลวลง
(ไม่ใช่หายเอง)
สิ่งที่ดีอาจจะหายไป
(ไม่ใช่อยู่ของมันเอง)



นักปราชญ์
ทำหน้าที่ของตนด้วยความเคารพ
ด้วยความตั้งใจ
ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ





เห็นเขาทุกข์
ไม่กลัว
ไม่รังเกียจ
ไม่เศร้า
ไม่เฉยเมย
เอาใจเขา
ใส่ใจเรา
ช่วยอะไรได้ก็ช่วย



ฝึกจิตให้รักงาน
อยู่ในปัจจุบันให้เป็น
ไม่มีคำว่าตรากตรำ
ไม่มีคำว่าเบื่อ



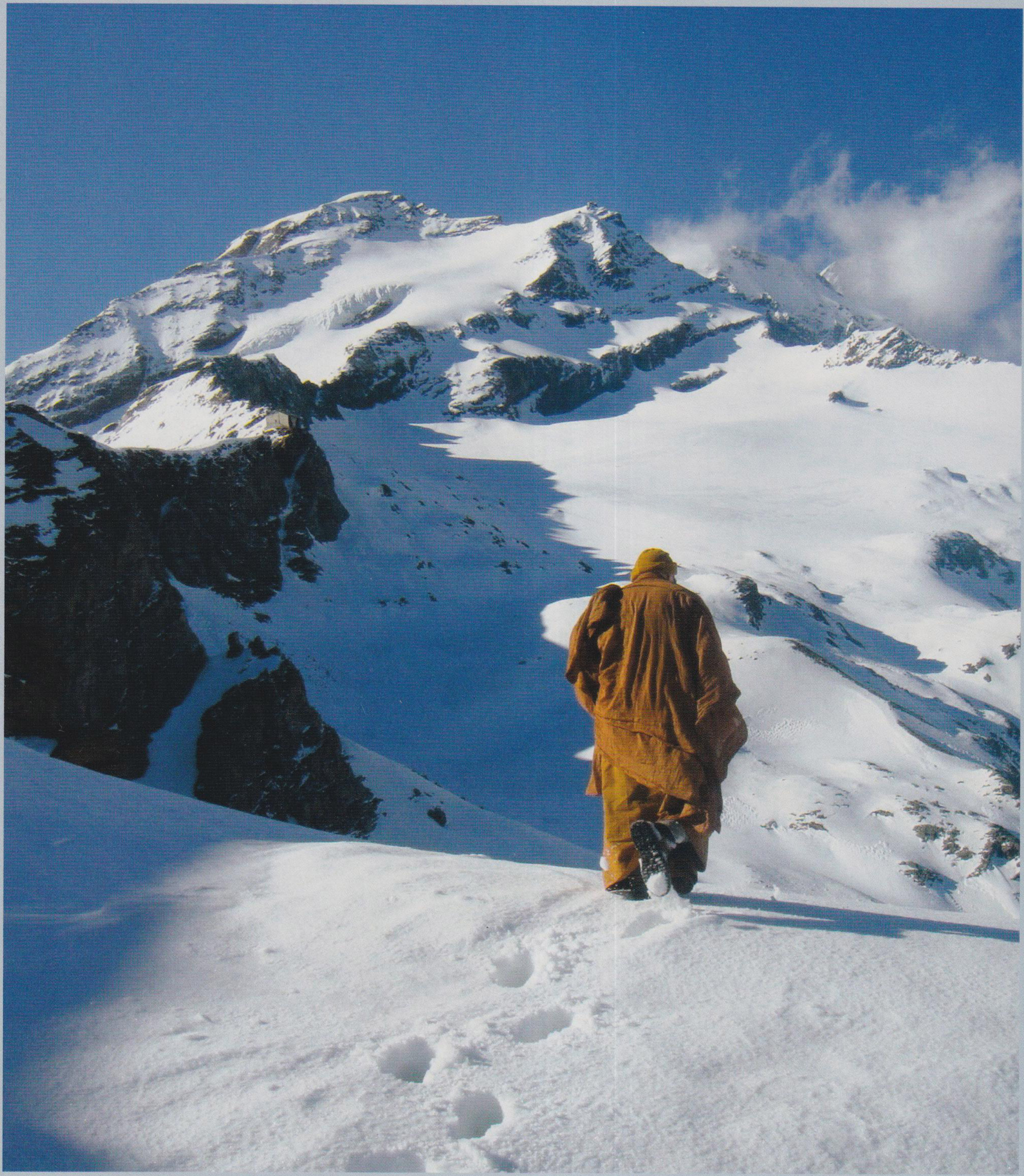


ในการพัฒนาจิตใจ
ความอดทน
เป็นคุณธรรมรับประกัน
ความต่อเนื่อง
ของความเพียร



ผู้ที่ฉลาดในการหาความสุข
จากสิ่งที่มีอยู่แล้ว
คงไม่เครียด
ไม่อิจฉา
ไม่ชอบหาทางลัด
ถึงเวลาก้าวต่อไป เพื่อสิ่งที่ดีกว่า
เขาคงรอบคอบ รู้เท่าทัน
เพราะไม่หิวโหย





ไม่ถึงที่สุด
ก็ไม่ยอมแพ้





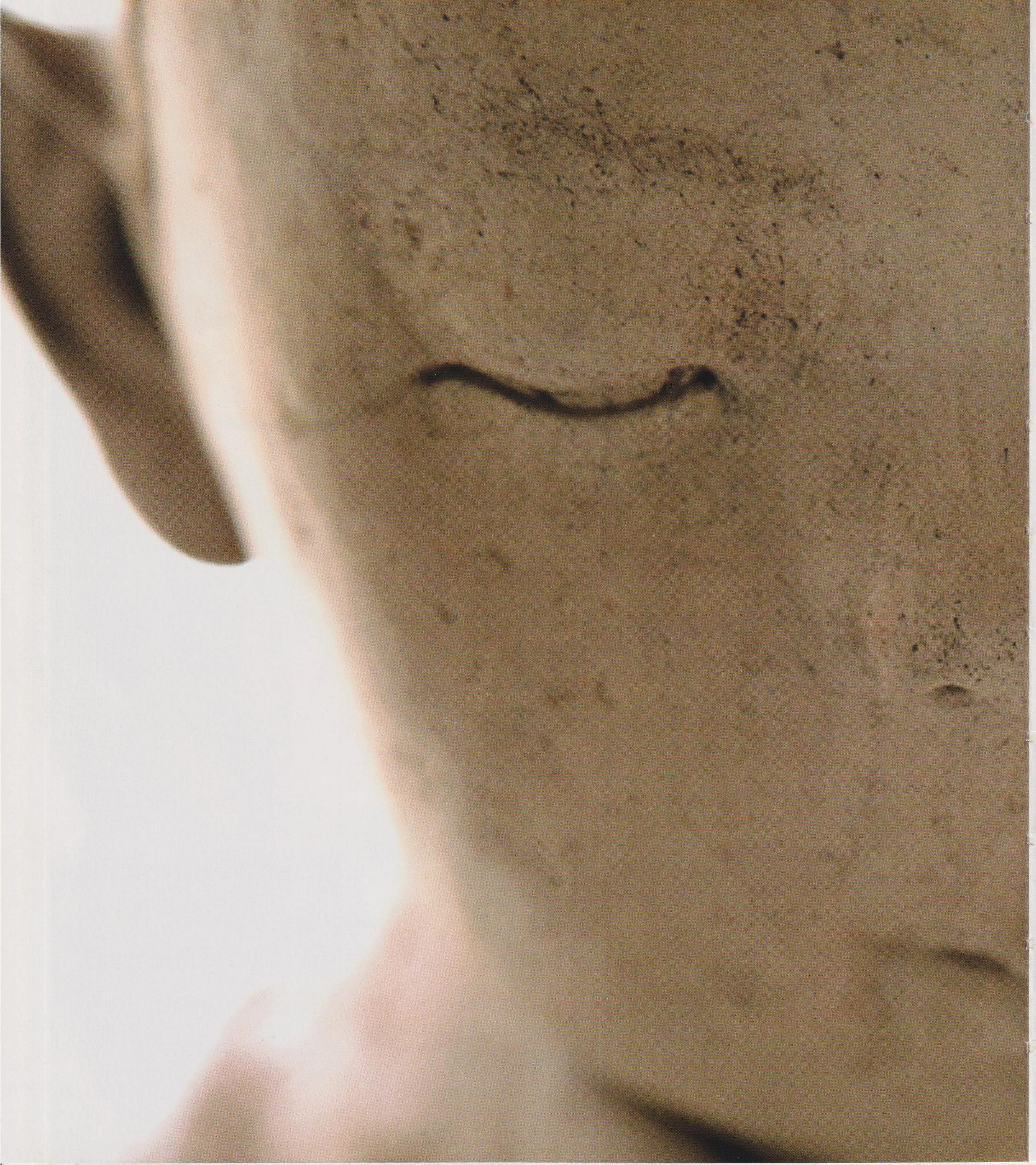
การทำวัตร สวดมนต์
นั่งสมาธิ
แผ่เมตตา
คือกิจวัตรประจำวัน
ของผู้ต้องการชีวิตสมดุล



ความสงบที่มั่นคง
อาศัยการเรียนรู้
ธรรมชาติของอุปสรรคต่างๆ
และวิธีป้องกันและแก้ไขที่เหมาะสม
และทันกาล





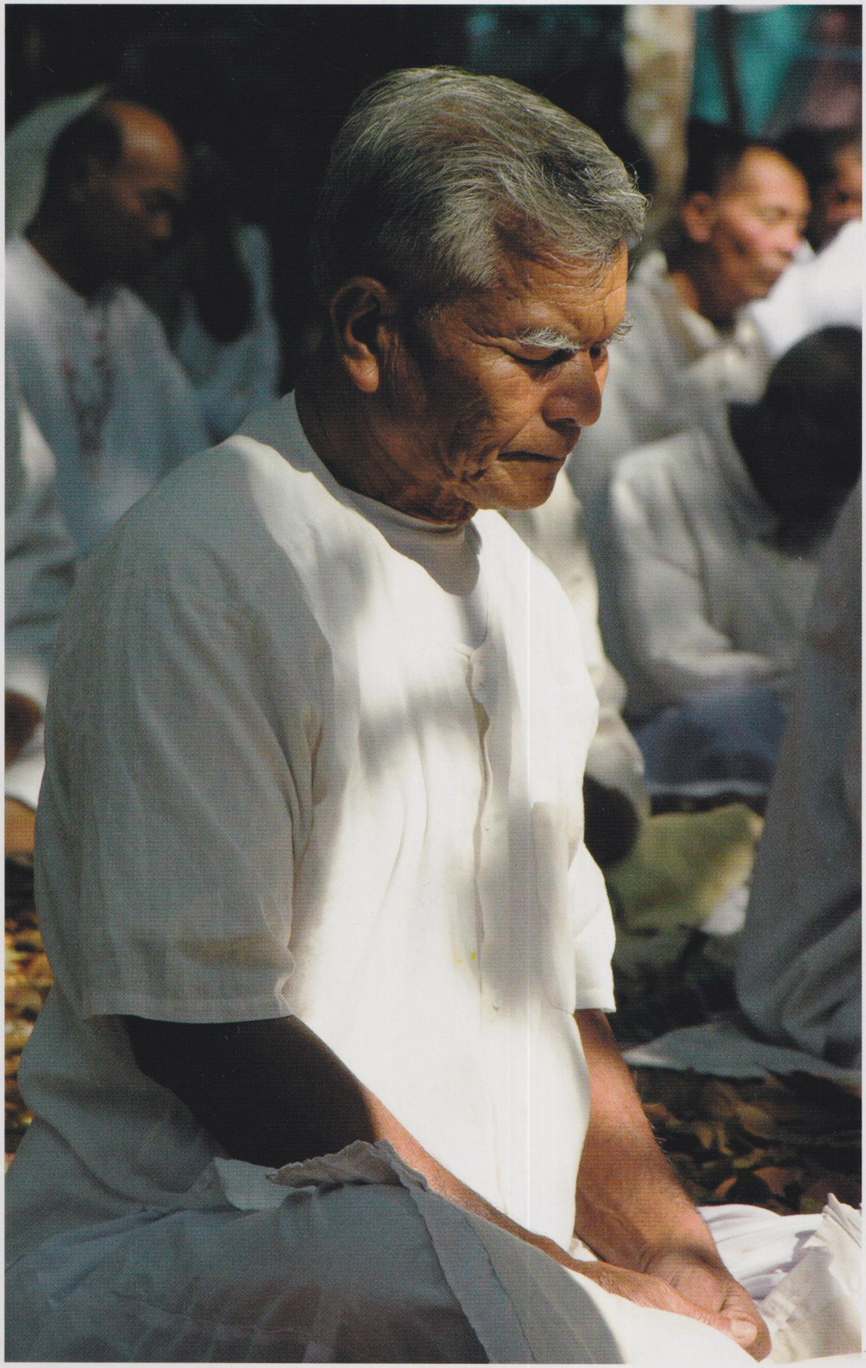




เมื่อเชื่อมั่นในคุณค่าของการฝึกจิต
กล้าเสียสละความสุขเล็กๆ น้อยๆ
อันเกิดจากการคลุกคลีกับอารมณ์
จิตย่อมน้อมไปสู่ความสงบ
และความสุขของการตื่นรู้

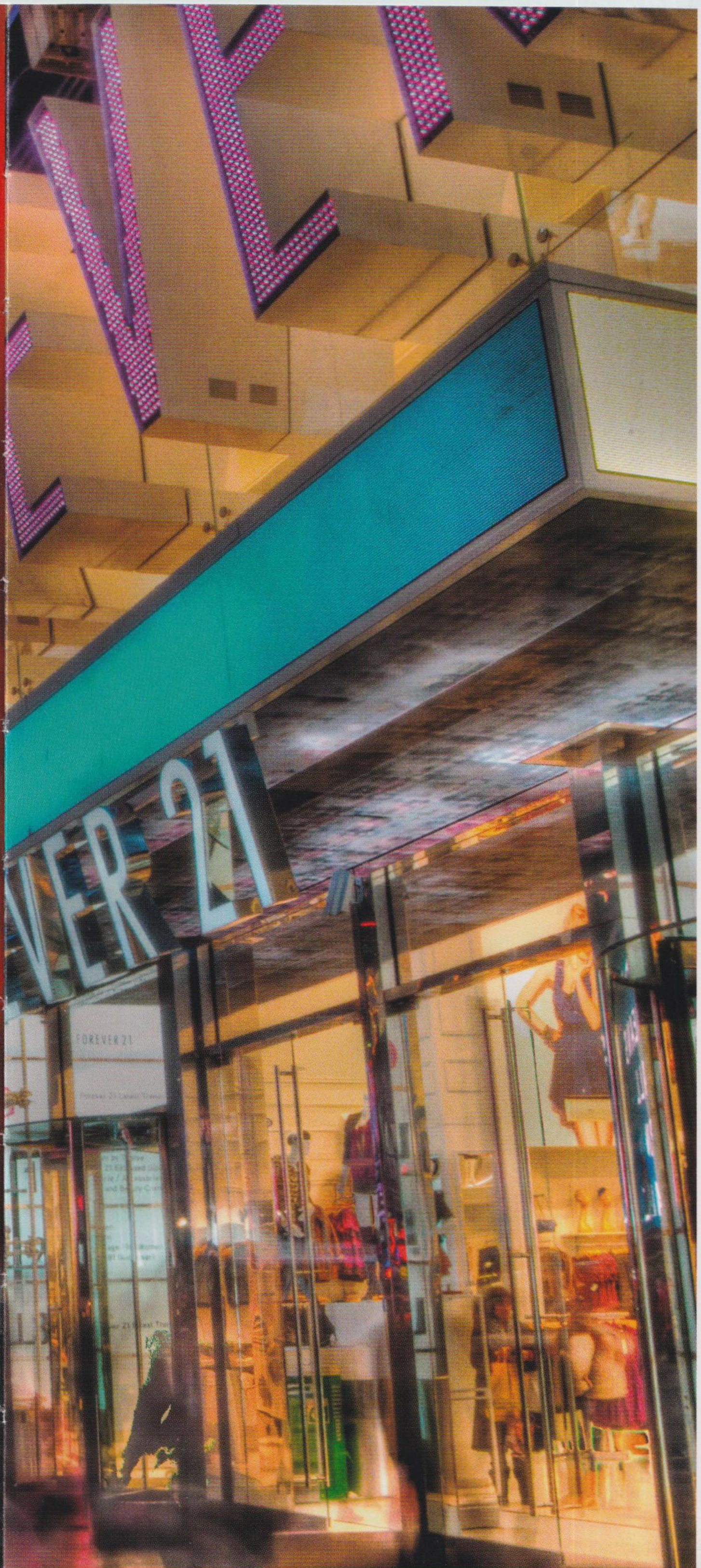
เมื่อหลับตาแล้ว
ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันแล้ว
ไม่มีความรู้สึก
ในเพศ ในวัย
ในประวัติส่วนตัว
ในสิ่งที่ชอบ
ในสิ่งที่ไม่ชอบ
วางสมมุติแล้ว
ได้ชิมรสของสัจจธรรม





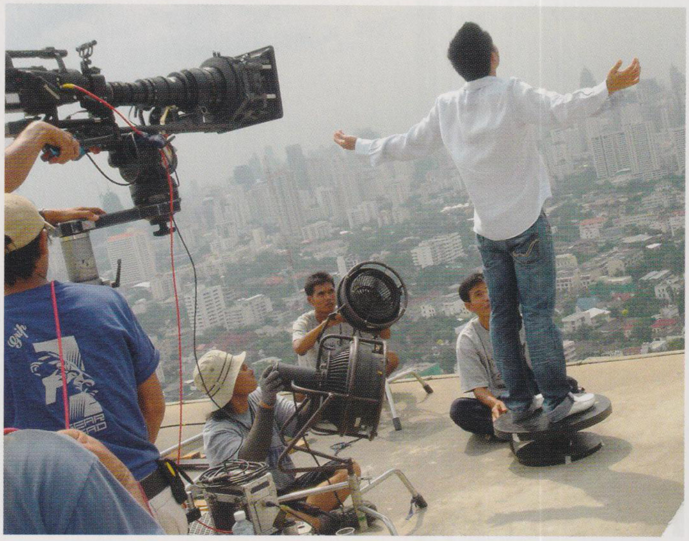
ยากอยู่ทุกคนหรอก
ไม่ยากก็ไม่สนุก
จิตเผลอแล้วตั้งต้นใหม่
ไม่คาดหวัง
ไม่ท้อ ไม่เบื่อ
สร้างเหตุถูกต้องแล้ว
ผลย่อมเกิด

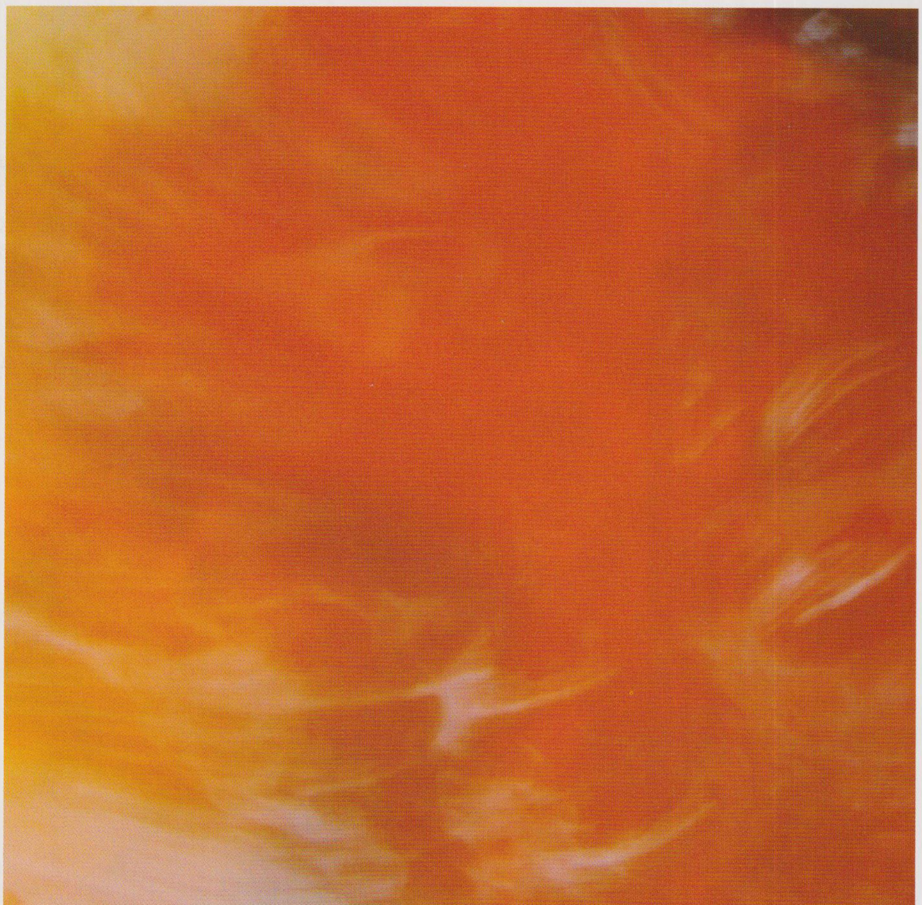

HSBC
SAMSUNG
Coca-Cola
Corona Light
maxe
McDonald's Restaurant
FOR
FORE



นักภาวนาต้องละนิวรณ์
นิวรณ์คือเครื่องกีดกัน
ความสงบและปัญญา

นิวรณ์ข้อแรกคือความยินดี
ความเพลินกับโลกที่จิตปรุงแต่ง
ให้ดูสวยกว่าของจริง





โลกที่ชวนตื่นเต้น
ก็แค่สิ่งย้อมจิต
ชั่วแวบเท่านั้น





เมื่อเสียสละความเพลินในโลกเสียแล้ว
ความสุขที่เยือกเย็นปรากฏแทน
ความสุขที่หมกมุ่น
สัมผัสได้ทันทีว่าเลิศกว่า
อย่างเทียบกันไม่ได้







ความพยาบาทคือพลัง
ไม่รู้จักบริหารก็กลายเป็น
พลังปองร้าย และเพ่งโทษ
บริหารเป็นแล้ว
เราสามารถแปลงสภาพ
ใช้เททองสร้างพระในใจเราได้



ถีนะ

ความหดหู่ ห่อเหี่ยว เหงาหงอย

ระย่อท้อแท้

มิทธะ

ความเซื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน อืดอาด

มึนมัว

ไม่มุ่งมั่น

ก็เจอทางตัน






โรงเรียนทอสี



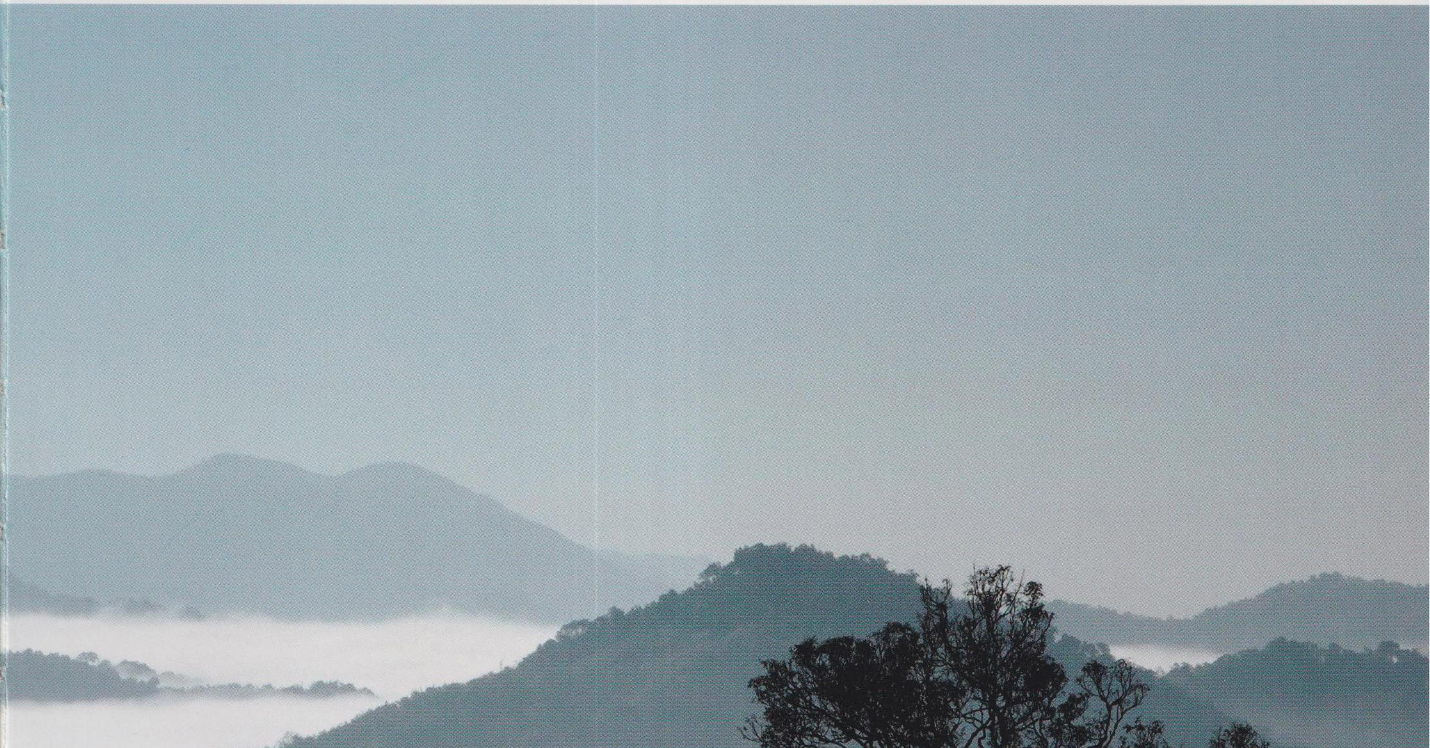
ความเพียรพยายามเอาชนะกิเลส
ต้องพอดี
ตั้งใจมากเกินไปก็เครียด
ทำไปเรื่อยๆ
ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ
พอดี พองาม
ในที่สุดต้องถึง





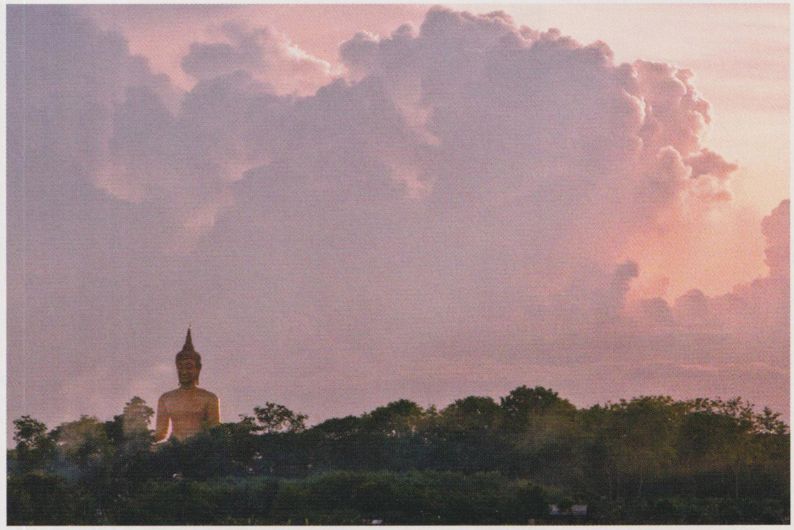
เราจะปล่อยให้จิตใจ
กระโดดโลดเต้น
อีกนานสักเท่าไร
ความฟุ้งซ่านอยู่ที่ไหน
ความไม่ฟุ้งซ่านอยู่ที่นั่น
ไม่ได้อยู่อื่นไกล







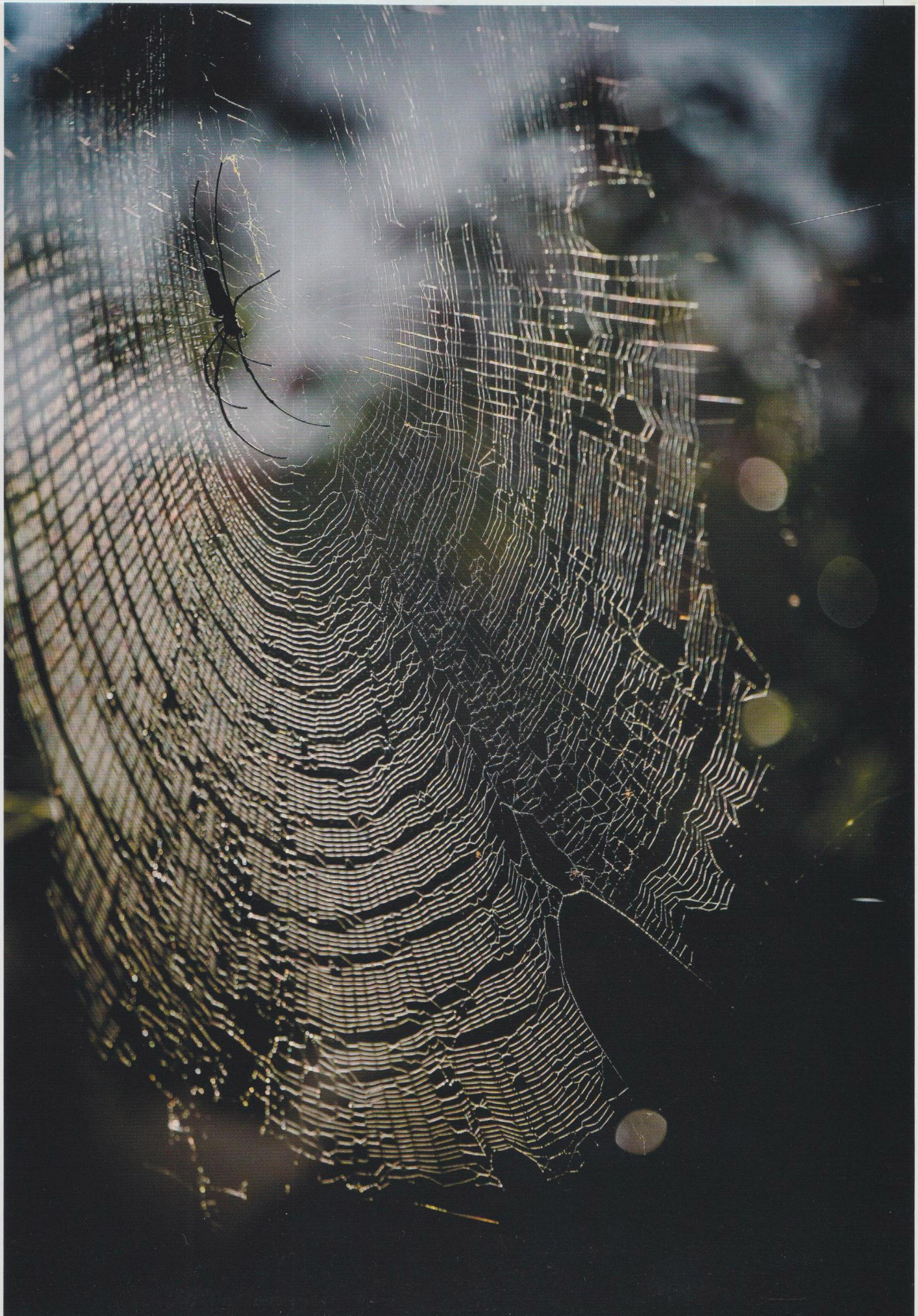




ความลังเลสงสัย
เหมือนอยู่กลางทะเลทราย
มองไม่เห็นเส้นทาง
เมื่อรู้เท่าทันความสงสัยแล้ว
ว่าเป็นของแค่นั้นแหละ
สักแต่ว่าความคิดเกิดดับเท่านั้น
ทางกลับบ้านย่อมปรากฏ



เริ่มต้น สติตั้งอยู่ไม่นาน
ต่อมากลายเป็นที่พึ่งของจิตเราได้
ท่านให้ผู้มีสติตื่นรู้อยู่เฉยๆ
เหมือนแมงมุมเก็บตัวอยู่ตรงกลางใย
มีอะไรมากระทบจิต
จึงพิจารณาทันที
แล้วกลับไปอยู่เหมือนเดิม
เหมือนแมงมุม เห็นใยสะเทือน
วิ่งออกไปจับแมลงเป็นอาหาร
แล้วกลับไปอยู่ที่เดิม





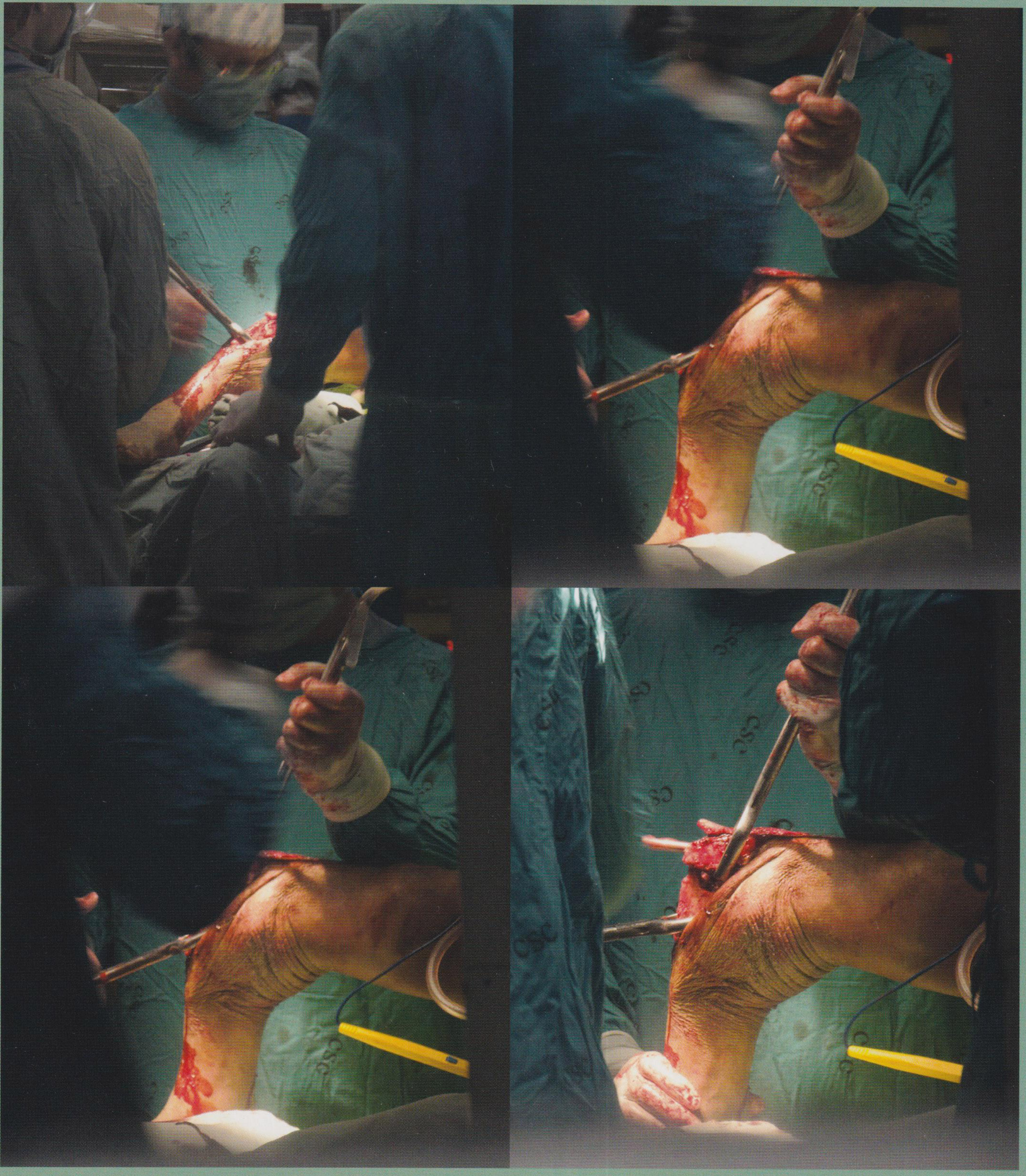


การเดินจงกรม
คือการฝึกสติในอิริยาบถเคลื่อนไหว
สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย



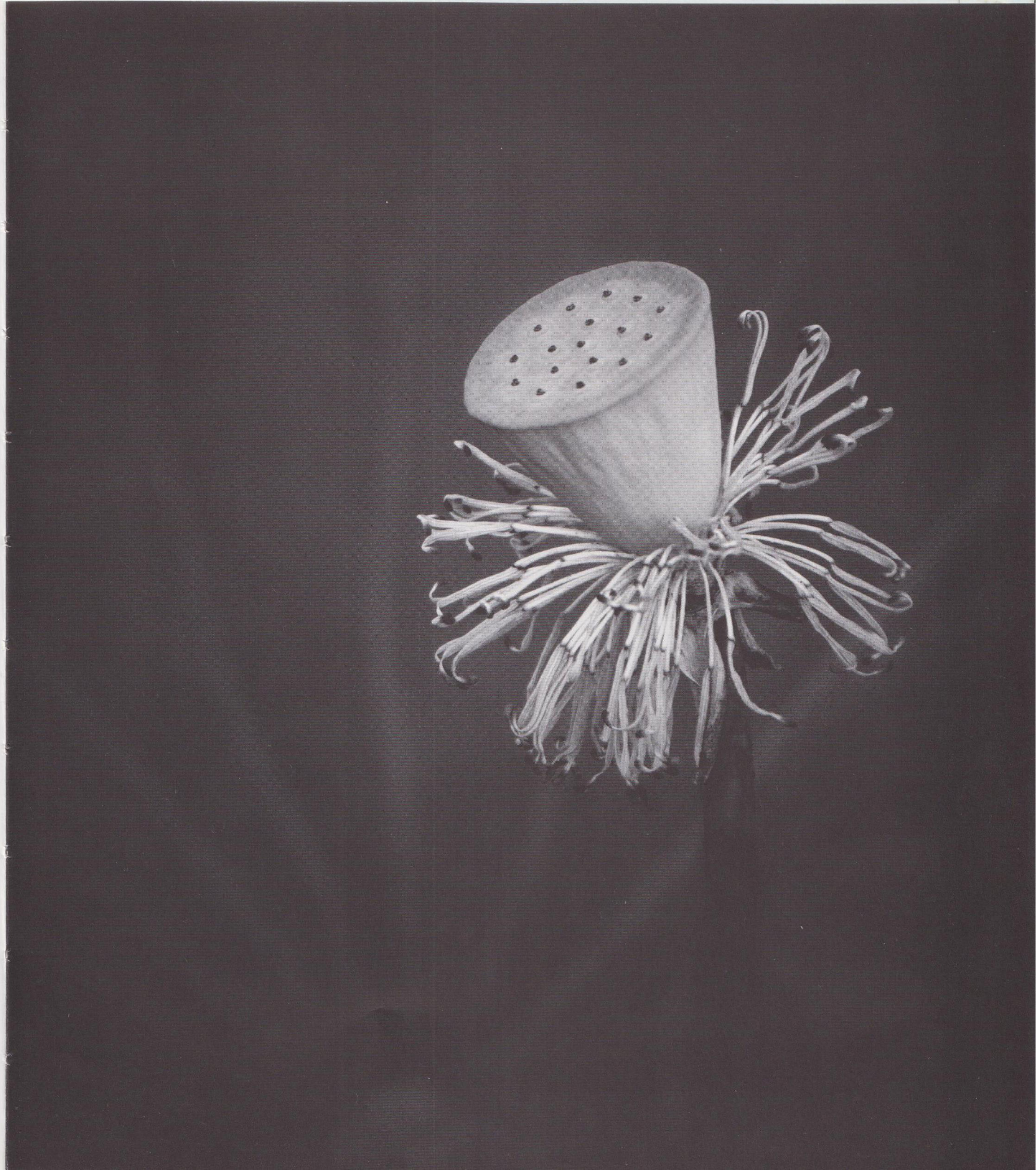


นักภาวนา
พิจารณาธรรมชาติของกาย
เพื่อรู้เท่าทัน
และไม่หลง



เราดูกายส่วนที่ปกติปกปิด
รู้สึกอย่างไรบ้าง?
ทำไมเป็นเช่นนั้น?

การระลึกถึงความตาย
ทำให้เราเห็นคุณค่าของชีวิตชัดขึ้น
ชีวิตเราสั้น
ชีวิตเราไม่แน่นอน
ในเวลาที่ยังเหลืออยู่
ควรจะทำอย่างไร
มันจึงดีที่สุด





สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม

๑. ตระหนักในจุดหมาย

๒. ตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล

๓. ตระหนักในแดนงานของตน

๔. ตระหนักในเนื้อหาสภาวะ คือไม่หลง

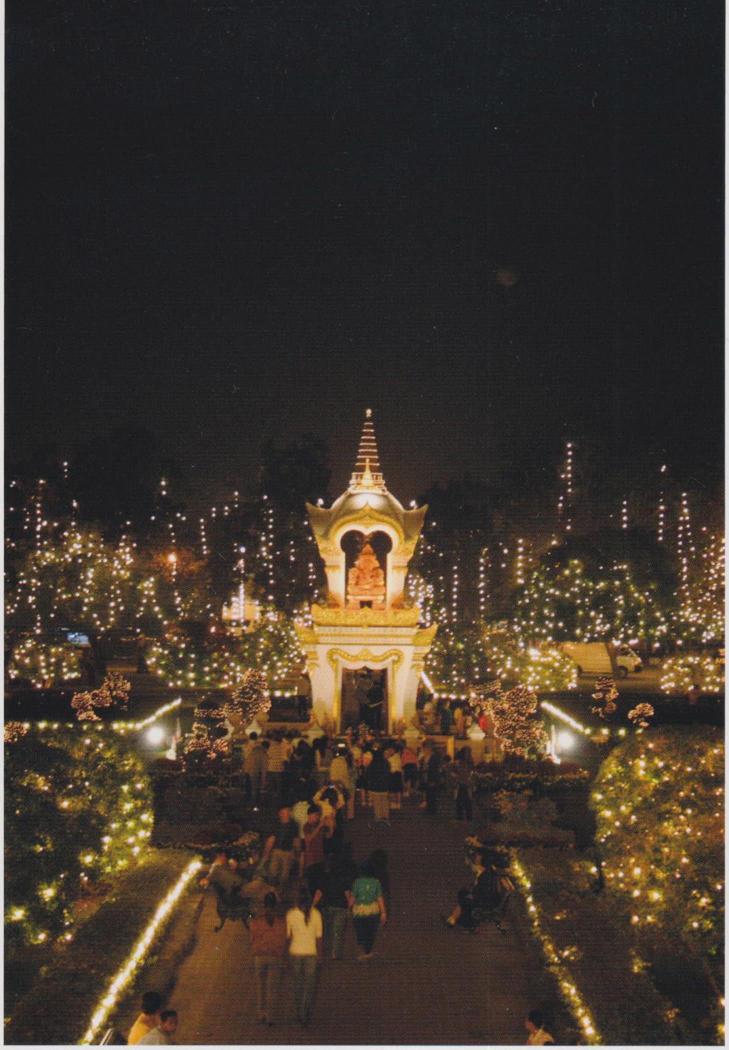




สมาธิทำให้จิตเป็นกลาง
ไม่ยินดียินร้าย
พร้อมที่จะเห็นสิ่งทั้งหลาย
ตรงตามความเป็นจริง

สัมมาทิฐิในเบื้องต้น
คือมีอุดมการณ์
ค่านิยม
ความเชื่อถือ
ที่ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ
เข้าใจในกฎแห่งกรรม
การเวียนว่ายตายเกิด
บุญและบาป
ความทุกข์และความสุข
ศักยภาพของมนุษย์
ตรงตามความเป็นจริง





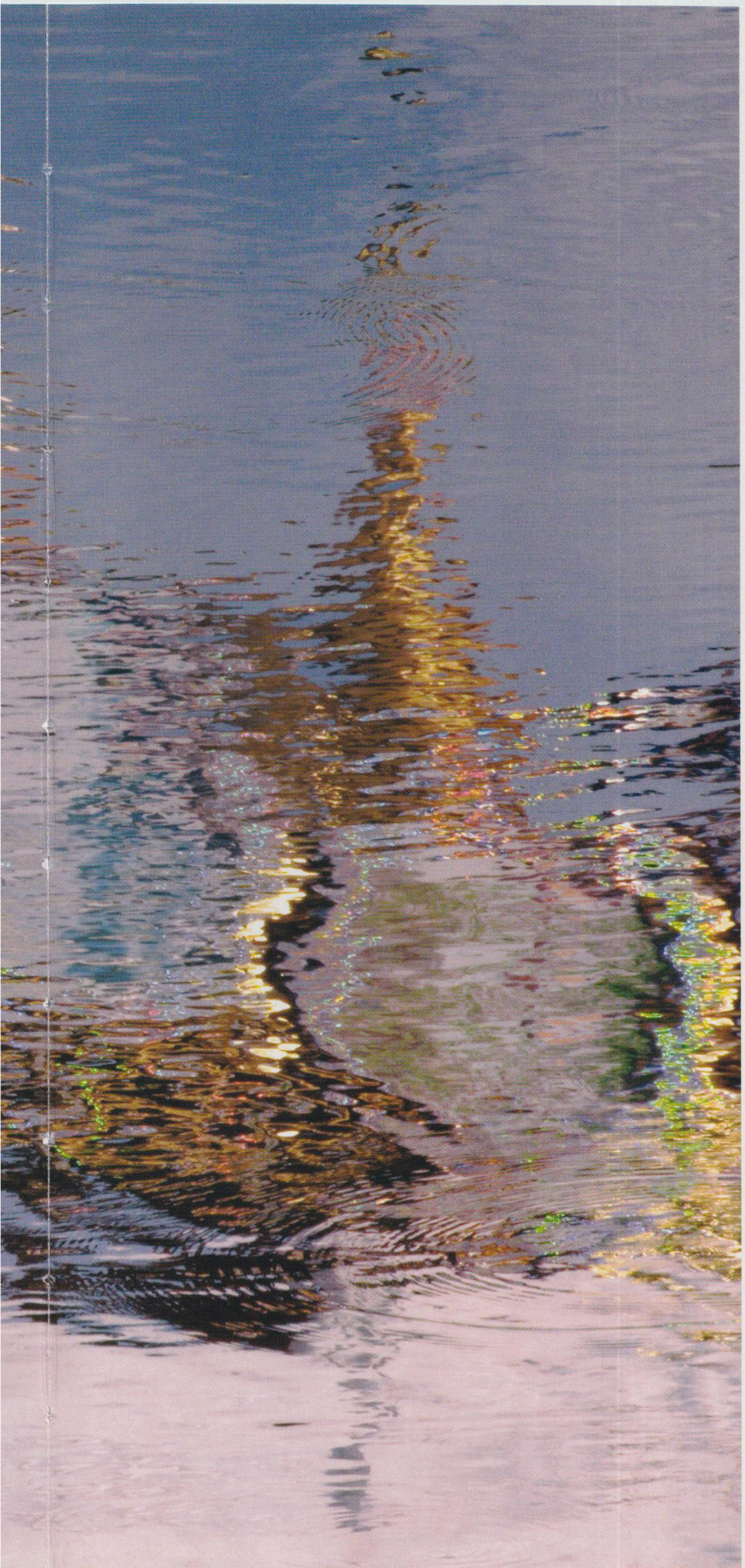
พระพุทธองค์ทรงสอนให้เชื่อการกระทำ
ชีวิตเราจะเจริญหรือเสื่อมก็ด้วยการกระทำ
ทางกาย วาจา ใจ
การอ้อนวอนให้สิ่งนอกตัวดลบันดาลสิ่งที่อยากได้
คือการปฏิเสธหลักธรรม
และการดูถูกศักยภาพของตน



เทวดาคือผู้ที่เคยทำคุณงามความดีไว้มาก
สมควรแก่การเคารพนับถือของมนุษย์
แต่ไม่สมควรแก่การกราบไหว้บูชาของชาวพุทธ
ชาวพุทธไม่กราบผู้ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่
ถึงจะอยู่ชั้นสูงก็ตาม
เรากราบผู้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดโดยสิ้นเชิง







อยู่ใกล้พระ
ไม่ละทิ้งทิฐิมานะ
เหมือนขาดจุดรวมแสง
มองไปก็มัวสลัว



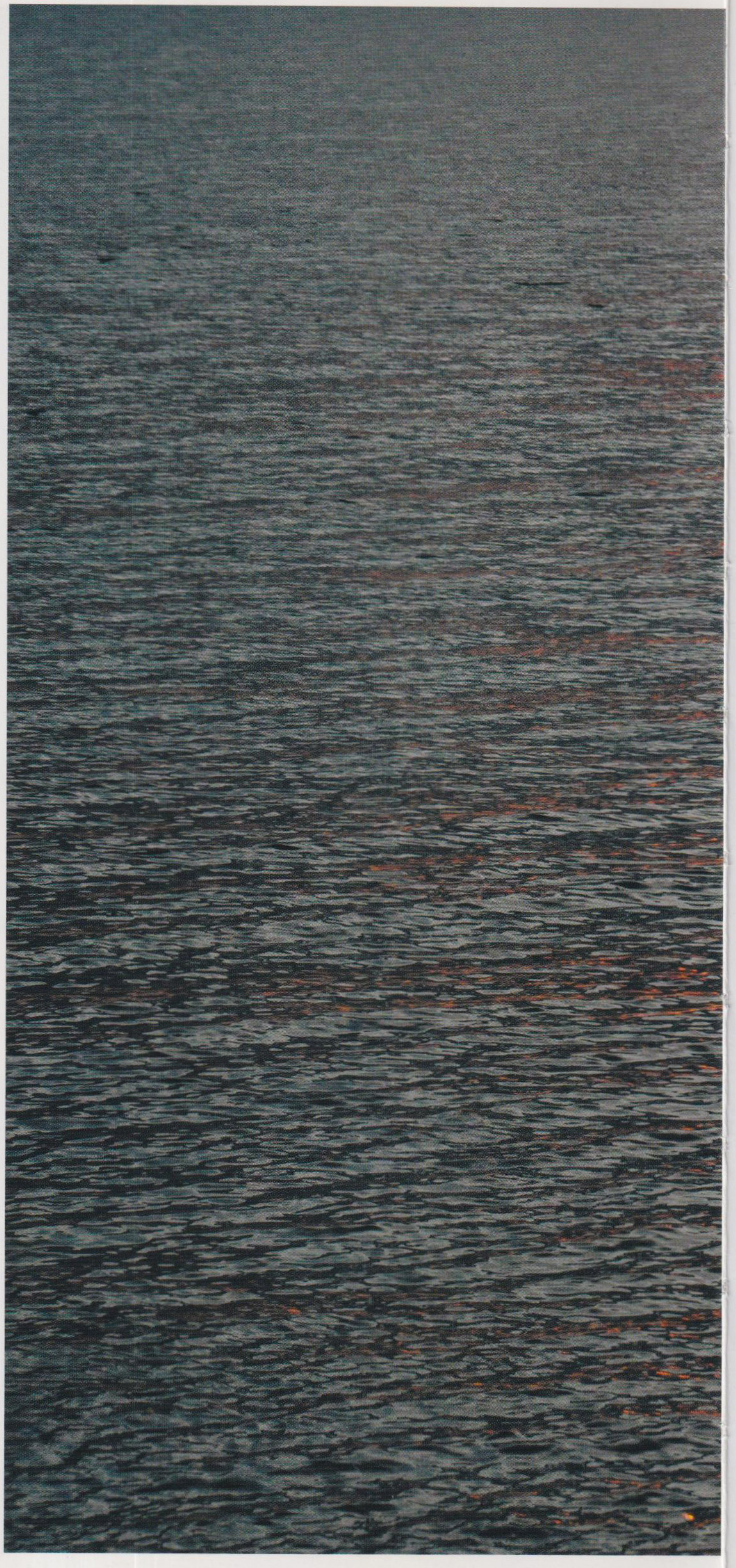
อ่านพระธรรม
ฟังพระธรรม
ท่องพระธรรม
ค่อยเทียบเคียงหลักธรรม
กับประสบการณ์ชีวิต
ศรัทธาจะแรงกล้า
มีปัญญากำกับ

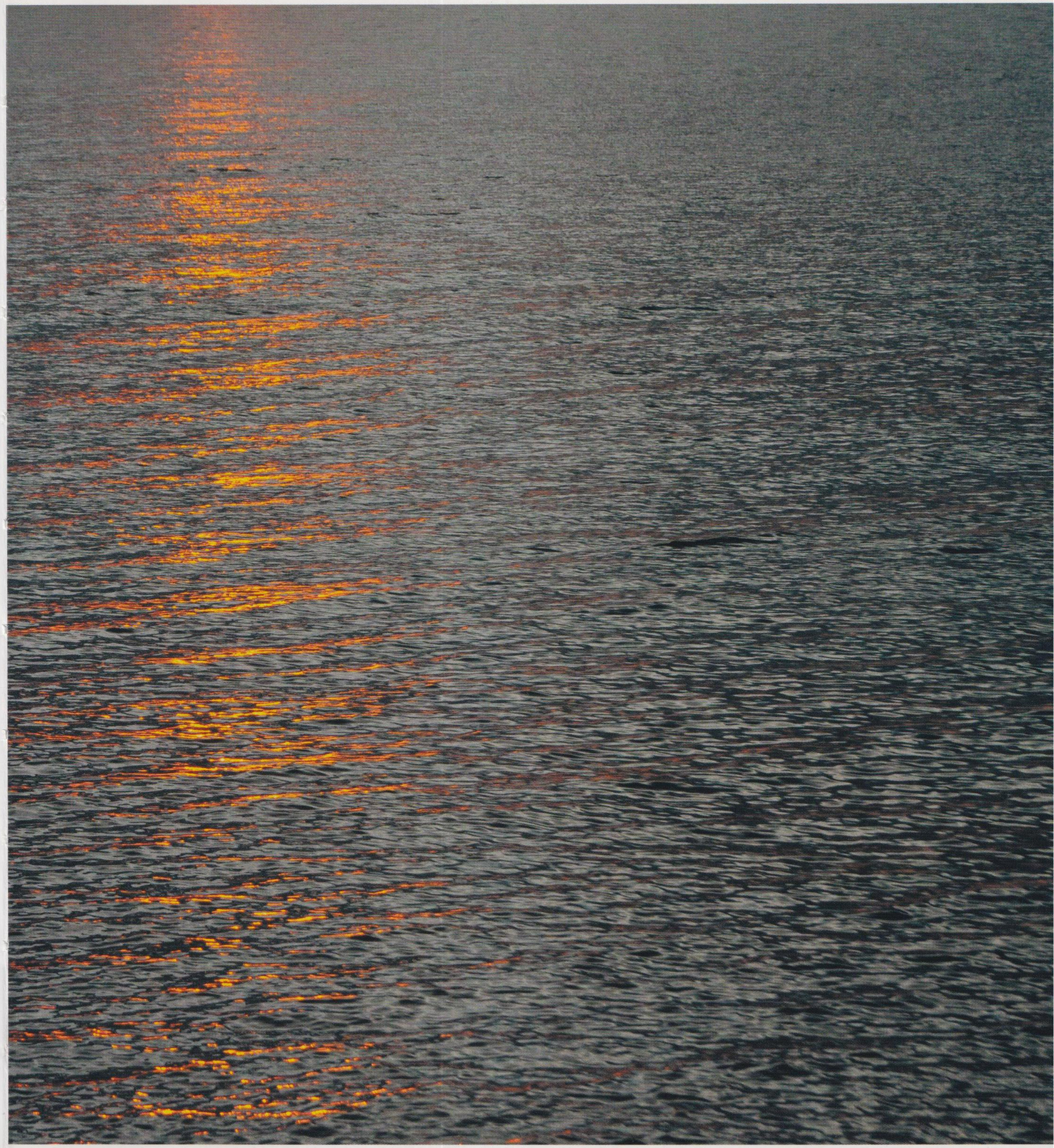


คิดให้แยบคาย
คือคิดอย่างสุขุมรอบคอบ
คิดอย่างมีระเบียบ

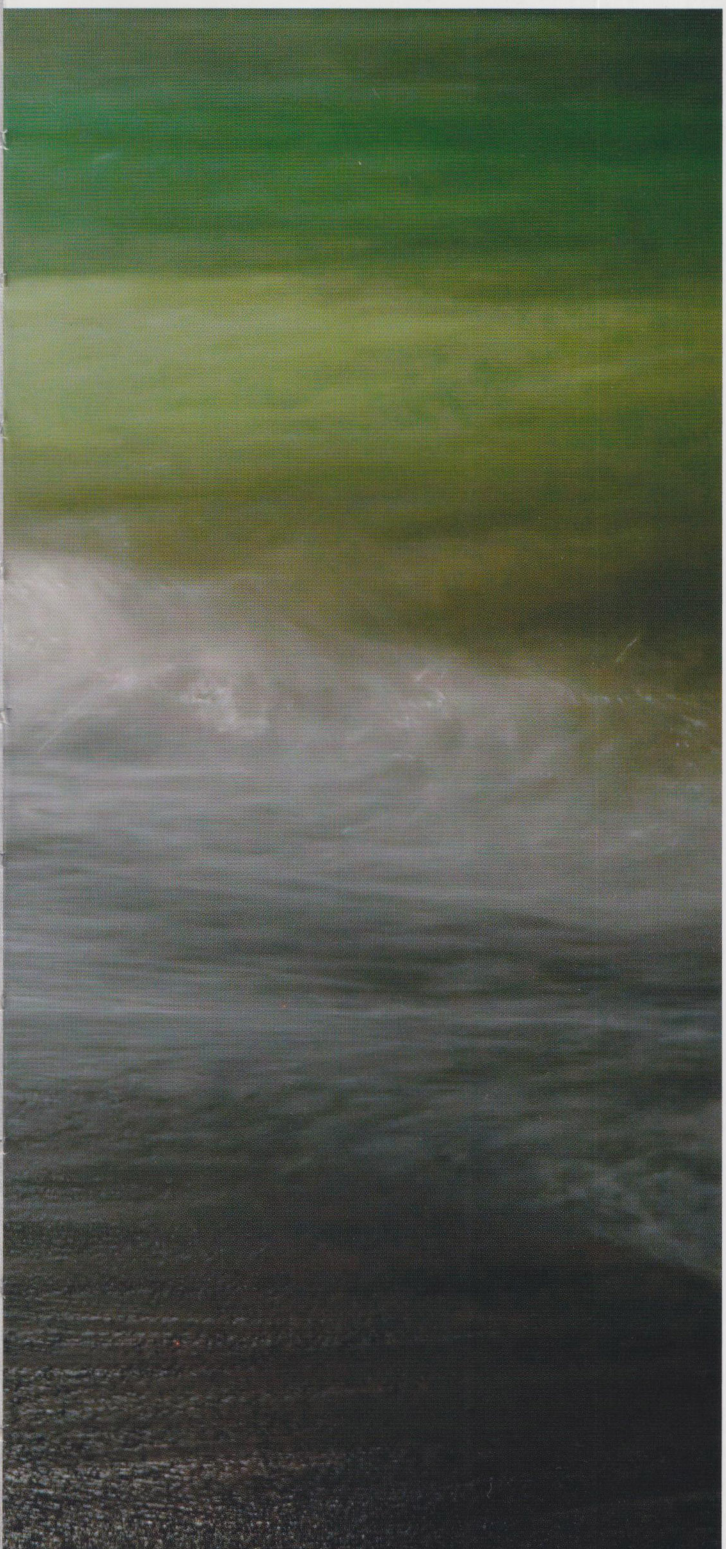
หนึ่ง คิดในทางที่ทำให้กิเลสน้อยลง
และคุณธรรมเพิ่มขึ้น

สอง คิดพิจารณาความจริง
คือความไม่เที่ยง
ความบกพร่อง
ความเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
ของสรรพสิ่ง









ร่างกายนี้ไม่เที่ยง
ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ก็ไม่เที่ยง
สัญญา ความจำได้หมายรู้ ก็ไม่เที่ยง
สังขาร คุณสมบัติต่างๆ ของจิต ก็ไม่เที่ยง
วิญญาณ ความรู้แจ้ง ทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ก็ไม่เที่ยง




สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นแล้ว
ย่อมเสื่อมย่อมสลายไป
คงอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้
ของเกิดดับทั้งหลาย
จึงไม่สามารถให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้
ไม่สามารถเป็นที่พึ่ง
ที่อาศัยอันปลอดภัยแก่เราได้



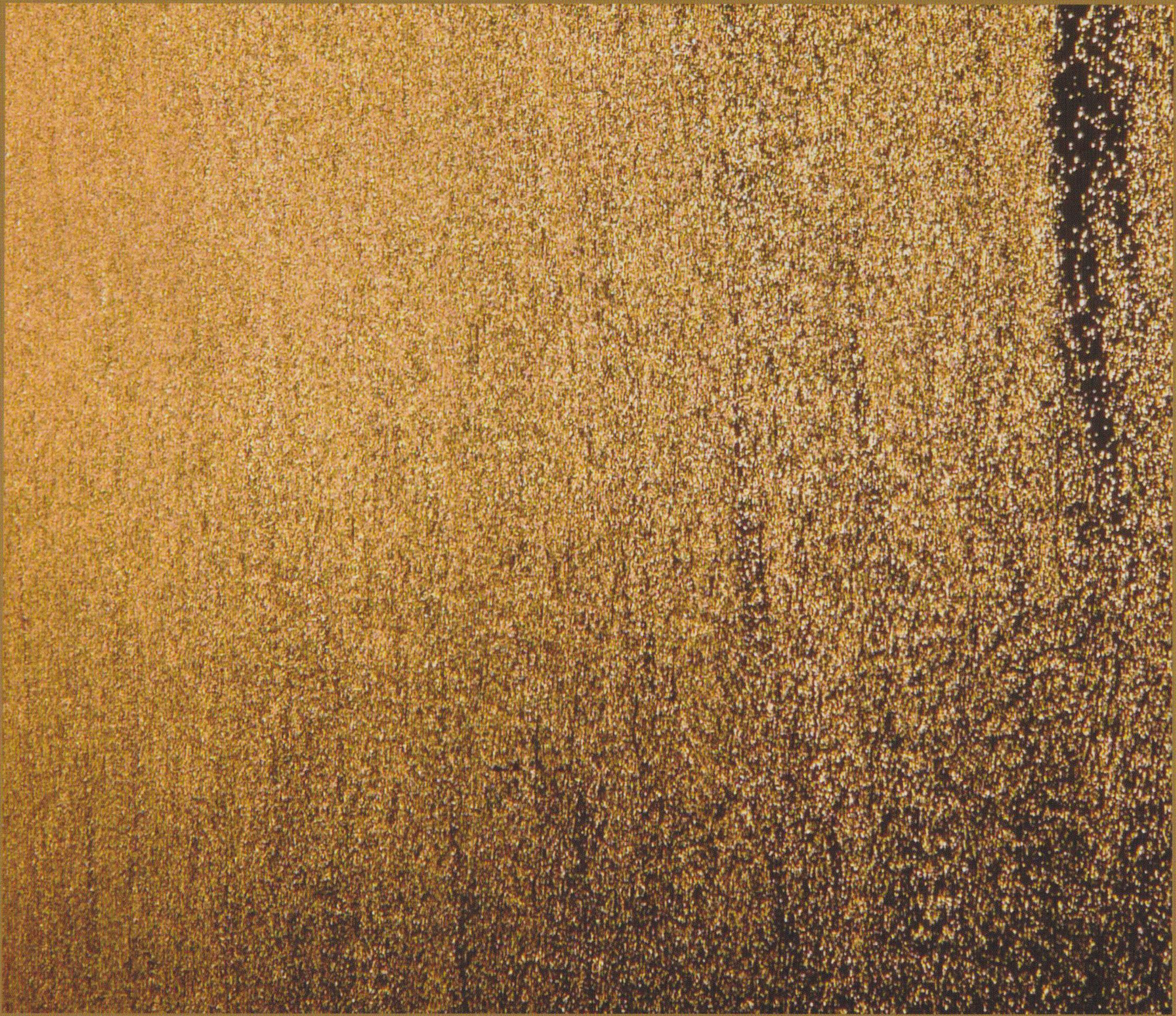


สามัญสำนึกบอกว่า
มีผู้คิด ผู้พูด ผู้กระทำ
อยู่เบื้องหลัง การคิด การพูด การกระทำ
ผู้นั้นคือตัวเรา
ที่จริงไม่ใช่
สามัญสำนึกถูกธรรมชาติหลอก
ไม่เชื่อ ลองดูให้ดี





ชีวิตเราเป็นกระแส
ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้บงการเบื้องหลัง
เหมือนแม่น้ำ
ไม่ต้องมีผู้ควบคุมการไหลไปของน้ำ
ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย



เพราะเหตุที่ มีไม่เกิด ไม่เป็น ไม่ถูกสร้าง ไม่ถูกปรุงแต่ง
ฉะนั้น การรอดพ้นภาวะเกิดแล้ว เป็นแล้ว ถูกสร้าง
ถูกปรุงแต่ง จึงปรากฏได้

- อุทาน ๑๖๐





พระอรหันต์ดับทุกข์โดยสิ้นเชิงแล้ว
จิตของท่านว่างอย่างยิ่ง
สุขอย่างยิ่งแล้ว
ท่านก็ไม่ลืมเพื่อนมนุษย์
ผู้ยังจมอยู่ในทุกข์
ตราบใดที่ท่านยังมีชีวิตอยู่
ท่านมุ่งมั่นในการโปรดสัตว์
ผู้ยังกักขังตัวเองอยู่
ด้วยความประมาท

งานนำจิตออกจากความหลง
ออกจากการวกวนของกิเลส
ไม่เหลือวิสัย
แต่เป็นงานที่ไม่มีใครทำให้เราได้
ต้องทำเอง
ถ้ายังไม่เริ่มจะเริ่มเมื่อไรดี
วันนี้ไม่ดีหรือ?
ขออย่าอ้างคำว่า “จะ”
ไม่ต้องรอฟังเสียงระฆังวัดเรียกหรอก
(น่ากลัวหูจะตึงเสียก่อน แล้วไม่ได้ยิน)











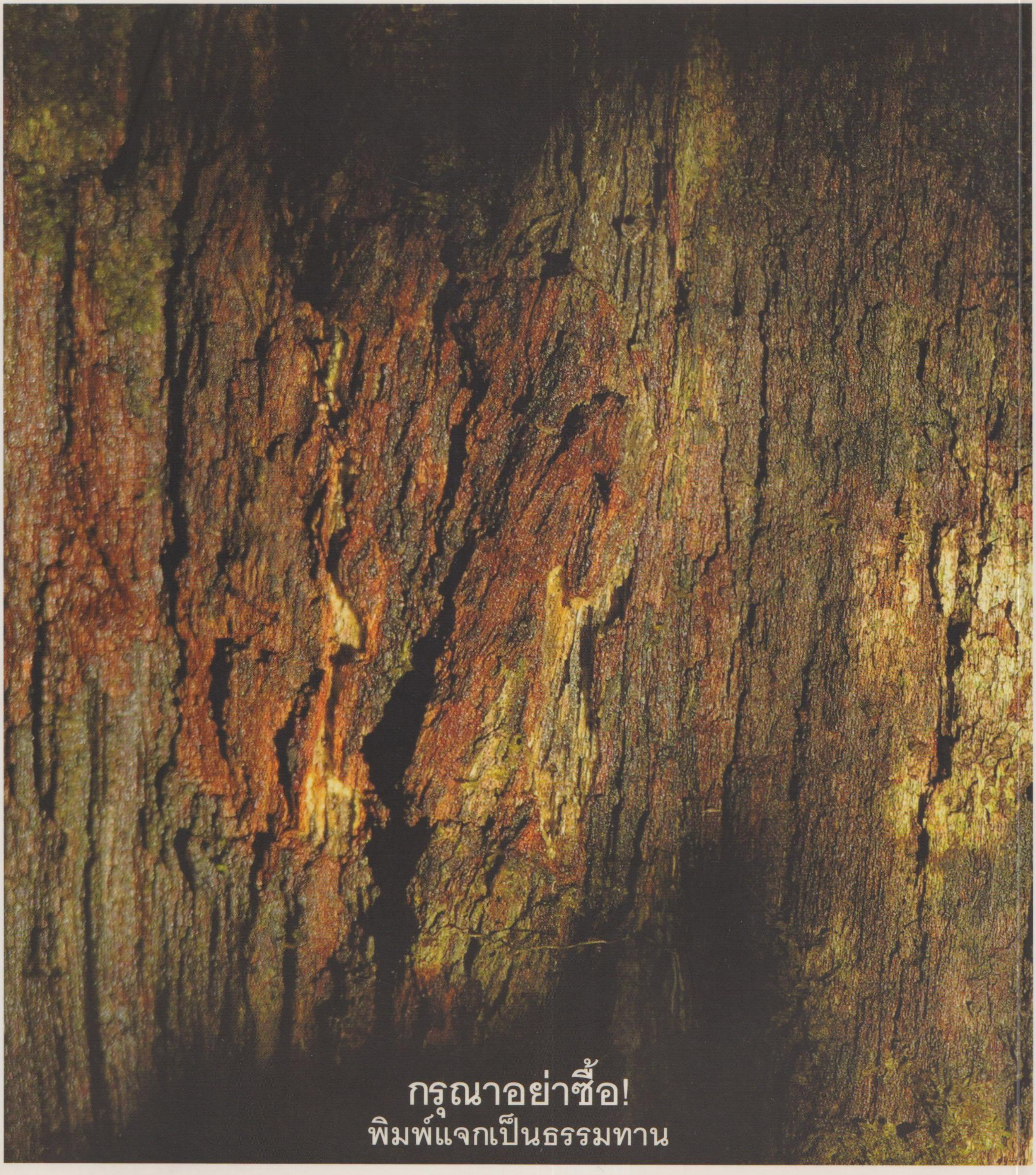












กรุณาอย่าซื้อ!
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ตามความเป็นจริง

ชยสาโร ภิกขุ